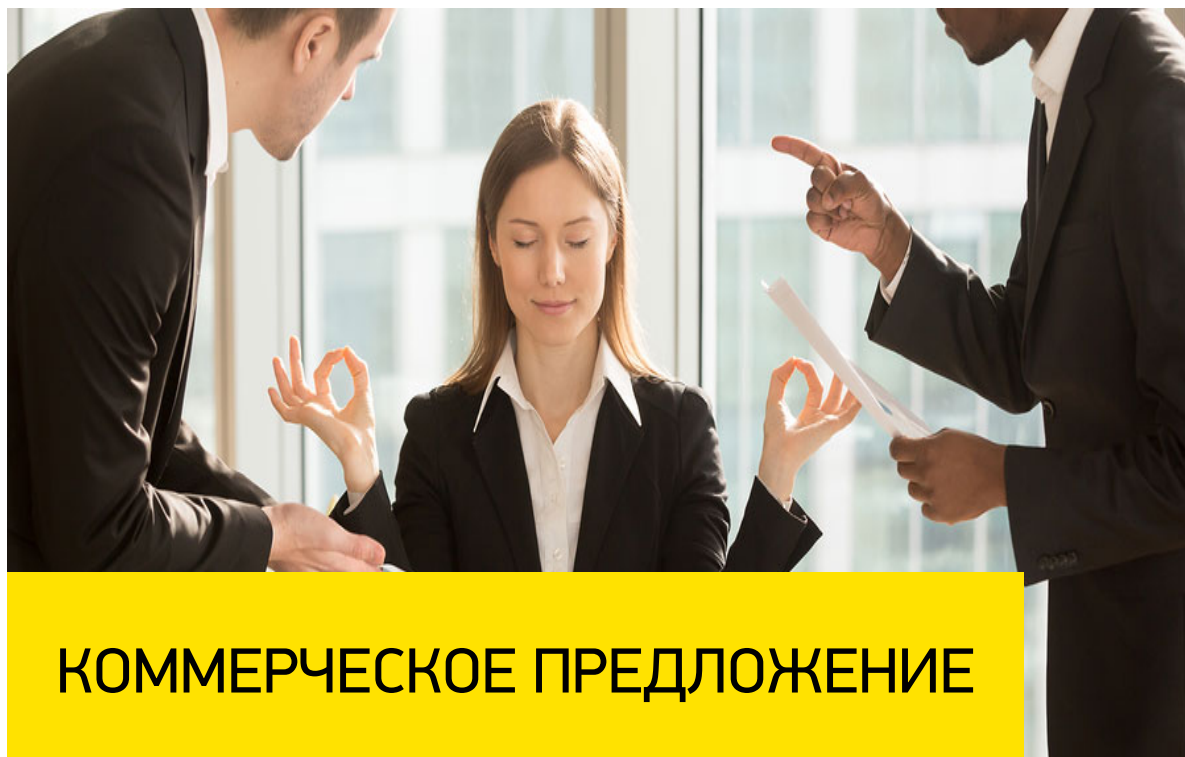


+7(495)637-84-23
academy@ilm.ru

Москва, ММДЦ «Москва-Сити»
Пресненская набережная, 6, стр., 2
ДК «Империя», офис «ILM», 10 этаж



КОММЕРЧЕСКОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Уважаемые господа!

Предлагаем Вам ознакомиться с коммерческим предложением по проведению тренингового курса для руководителей

«УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ»

Курс, который научит управлять своим эмоциональным состоянием и использовать негативные эмоции как ресурс.

*Программа может корректироваться в ходе проведения курса с опорой на потребности участников.

Какие компетенции развивает:

1. Эмоциональный интеллект.
2. Осознанность.
3. Целостность.
4. Позиция Автора, а не жертвы.
5. Умение негатив использовать как ресурс.
6. Управление стрессом.
7. Работа с перегоранием.

Что меняется в жизни участников после прохождения тренинга:

- Улучшается взаимодействие с близкими и партнерами.
- Негативные эмоции и ситуации уже не пугают. Возможность найти в этом удовольствие и развитие.
- Получается поддерживать гармоничное равновесие желаний и возможностей.
- Удаётся полноценно восстанавливаться после жизненных потерь и травмирующих ситуаций.
- Оставаться «в форме», избегать профессионального выгорания – и не допускать перегорания сотрудников.
- Возможность быть эмоционально уравновешенными, уверенными в себе и убедительными для других.
- Чувствовать больше любви и радости от любых событий в жизни.
- Получается находить оптимальное состояние для движения и созидания.

Цель программы:

На тренинге «Управление эмоциональным состоянием» Вы узнаете, как быть эмоционально уравновешенным, уверенным в себе и убедительным для других.

Профессиональные тренеры проведут интенсивный тренинг, на котором Вы получите информацию о том, как никогда не терять жизненный смысл, чувствовать больше любви во всех сферах жизни и всегда оставаться «в форме» и не допускать собственного перегорания, так и сотрудников держать в состоянии эмоционального баланса.

+7(495)637-84-23
academy@ilm.ru

Москва, ММДЦ «Москва-Сити»
Пресненская набережная, 6, стр., 2
ДК «Империя», офис «ILM», 10 этаж



По итогам обучения Вы получите ответы на вопросы:

- Как преодолевать страхи?
- Что делать, если выходишь из себя?
- Как быть в состоянии продуктивности и потока?
- Как проявлять эмоции правильно и экологично?
- Как не поддаваться негативу со стороны окружающих?
- Как реагировать на критику?
- Как трансформировать негатив в команду?
- Как инертную команду превратить в драйвовую?
- Как провести команду через кризис к прорыву?

По итогам обучения Вы получите сертификат международного уровня!

Формат обучения:

- Группа участников по 12 человек.
- Тренинги по 4-8 часов один раз в две-три недели.
- Продолжительность – 6 занятий.

Формат коротких занятий, продолжительностью 4 часа, показал себя как результативный инструмент обучения.

Почему?

- комфортнее тратить меньше - 60 тысяч в две-три недели, чем 300 тысяч (иногда и больше) сразу за 2 дня, а результата получать больше.
- короткие занятия дают людям больше конкретных умений и навыков! 2-х дневное погружение – это дорого, и мало знаний оседает в практике.
- при коротких модулях техники успевают «перевариваться», участники делают домашние задания, внедряют новые инструменты между модулями.

Содержание программы:

Модуль 1. Где живет позитив?

- Треугольник Тело-Эмоции-Ум как основа эффективности жизни.
- Зачем нам эмоции и переживания.
- Механизм появления негативных состояний.
- В чем смысл и задачи каждой эмоции.
- Как трансформировать эмоции и получать пользу от любого переживания.

Модуль 2. Причины появления непродуктивных состояний.

- Фазы «Весна-Осень —Лето-Зима».
- Личные и управленческие практики Весны.
- Личные и управленческие практики Лета.
- Личные и управленческие практики Осени.
- Личные и управленческие практики Зимы.

Модуль 3. Страх.

- Страх как ресурс мобилизации личности и эффективных действий.
- Профилактика психической травмы в тяжелых обстоятельствах.
- Блокирование стресса.
- Повышение самооценки и уверенности в себе.

Модуль 4. Ярость.

- Ярость как маркер нарушения границ.
- Когда ярость подавлена и сложно расставлять границы.
- Когда ярость зашкаливает и разрушает.
- Преобразование ярости и раздражения в силу, созидательную и совершенствующую личность.

Модуль 5. Путешествие Героя.

- В чем смысл и задачи каждой эмоции.
- Как трансформировать эмоции и получать пользу от любого переживания.
- Этапы прохождения кризисов своих и команды.
- Путешествие героя как путь трансформации.
- Практика вывода команды из кризиса в прорыв.

Модуль 6. Продуктивное состояние и контакт с собой.

- Внутренний источник продуктивных состояний, оптимальных стратегий и успешных решений.
- Практика соединения с внутренним источником продуктивности.
- Виды и причины психологических кризисов, апатии и выгорания – и способы выхода в продуктивность.

+7(495)637-84-23
academy@ilm.ru

Москва, ММДЦ «Москва-Сити»
Пресненская набережная, 6, стр. 2
ДК «Империя», офис «ILM», 10 этаж



Стоимость проведения тренинга:

Занятие 4 часа
для группы 12 человек

60 000 руб.

Полный курс

360 000 руб.

Цены указаны без учета НДС

Вы можете заказать как полный курс, так и отдельные модули.

В стоимость обучения включено:

- разработка и проведение бизнес-игр, кейсов,
- печать раздаточных материалов к тренингу,
- аналитический отчет по итогам курса, рекомендации, дальнейшие шаги для руководства и участников,
- поддержка каждого участника между модулями по его вопросам и ситуациям,
- сертификаты Школы управления ILM,
- сертификат Фрайбургского института исследования сознания.