



Публичные выступления (24 часа)

Описание:

Программа для членов рабочих групп (комиссий) по заключению соглашений, коллективных договоров на предприятиях (организациях)

Целевая группа:

члены рабочих групп (комиссий) по заключению соглашений, коллективных договоров на предприятиях (организациях).

Продолжительность:

24 часа
в т. ч.: тренинги – 24 часа.

Цели:

Совершенствование компетенций по применению знаний основных социально-психологических аспектов публичных выступлений, в составлении программ публичных выступлений с учетом особенностей целевой аудитории, в эффективной самопрезентации в контексте публичных выступлений.

Ключевые темы:

1. Образ «Я» и самопрезентация профсоюзного лидера
2. Подготовка публичного выступления
3. Ораторское мастерство и умение выступать перед публикой
4. Управление собой в рамках публичных выступлений



Повышение стрессоустойчивости (24 часа)

Описание:

Программа для обучения представителей сторон социального партнерства в г. Москве психологическим основам повышения уровня стрессоустойчивости.

Целевая группа:

Представители сторон социального партнерства в г. Москве.

Продолжительность:

24 часа
в т. ч.: тренинги – 24 часа.

Цели:

Совершенствование компетенций по применению основных психологических механизмов и закономерностей возникновения и развития стресса и кризисных ситуаций, по профилактике стрессов на работе, в эффективном противостоянии профессиональному выгоранию, по использованию конкретных психотехник для преодоления стрессового состояния.

Ключевые темы:

1. Стресс и стрессоустойчивость
2. Стресс в кризисные периоды
3. Профессиональное и эмоциональное выгорание



Рациональное использование времени (24 часа)

Описание:

Программа для обучения представителей сторон социального партнерства в г. Москве психологическим основам управления временными ресурсами, повышения личной эффективности менеджеров.

Целевая группа:

Представители сторон социального партнерства в г. Москве.

Продолжительность:

24 часа
в т. ч.: тренинги – 24 часа.

Цели:

Совершенствование компетенций по применению общей концепции тайм-менеджмента, по применению инструментов целеполагания и расстановки приоритетов в решении практических задач, в овладении навыками планирования личного и рабочего времени, постановки цели и задач, расставлении приоритетов.

Ключевые темы:

1. Понятие «Управление временем» и стратегическое планирование времени
2. Tактический тайм-менеджмент
3. Психологические инструменты планирования времени