

КОРПОРАТИВНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
РЖД

КАТАЛОГ ПРОГРАММ



1. Бережная самоорганизация: адаптивность и личная работоспособность в ситуациях напряженной деятельности	3
---	---

Краткосрочные программы – Скиллаб



до 3 дней



Смешанный

НАЗВАНИЕ

**БЕРЕЖНАЯ САМООРГАНИЗАЦИЯ:
АДАПТИВНОСТЬ И ЛИЧНАЯ
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ В
СИТУАЦИЯХ НАПРЯЖЕННОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕНА
ПРОГРАММА

Для руководителей стратегического, тактического и операционного уровня, а также для специалистов согласно Модели корпоративных компетенций ОАО «РЖД».

Программа также полезна для тех, кто хочет получить **знания и навыки, необходимые для адаптации и эффективной работы в ситуациях высокой нагрузки**, ориентируется не только на «работу на пределе возможностей», но и на дальнейшее сохранение работоспособности.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ
ПРОГРАММЫ

Слушатели:

- Освоят **подход к самоорганизации в пространстве и времени**, основанный на бережном отношении к собственным ресурсам и понимании механизмов работы мозга.
- Узнают, какие действия, привычки и другие факторы влияют на уровень энергии и ресурсы человека, **что влияет на снижение продуктивности**.
- Пройдут практикум по применению **инструментов бережной самоорганизации**.
- Получат **возможность планировать свою рабочую нагрузку**, эффективно распределяя ресурсы организма, психики.

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ
СЛУШАТЕЛЕЙ

Слушатели:

- Узнают **ключевые принципы и механизмы работы мышления**, внимания и памяти.
- Сформируют представление об **основных принципах бережной самоорганизации**: как управлять рабочей нагрузкой и деятельностью коллектива для повышения качества работы через сокращение потерь энергии и ресурсов сотрудника.
- Научатся **сохранять ресурсы своего мозга** для эффективной работы и адаптации в ситуациях неопределенности и высокой нагрузки.
- Отработают на практике **применение инструментов бережной самоорганизации** в личной и командной работе.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
(ОПИСАНИЕ)

2 дня

КОНТАКТЫ

Екатерина Жданова
Начальник Центра развития навыков персональной эффективности
zhdanova@curzd.ru