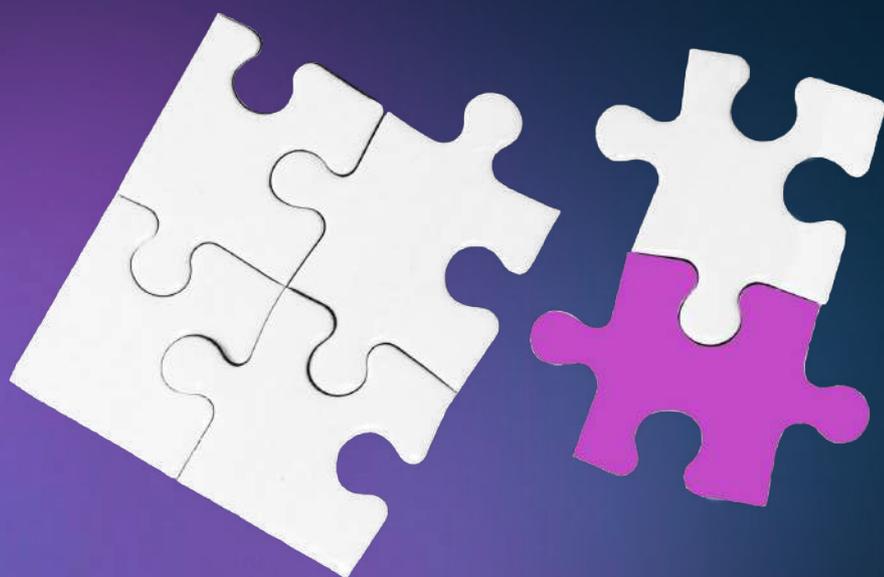


# Каталог готовых видеокурсов для бизнеса



# TSQ Consulting

Помогаем компаниям реализовать успешные изменения, работая над решениями в сферах управленческого и HR-консалтинга, в основе которых – передовые технологии, работа с данными и отраслевые особенности

## Актуальные проблемы бизнеса в обучении и развитии сотрудников



Подробнее  
о практике обучения

### Преимущества электронных форматов обучения:

- Строгое следование программам для достижения целей компании
- Снижение затрат
- Масштабируемость и сохранение экспертизы в компании
- Комфортный для участников режим прохождения
- Эффективные для усвоения порции информации
- Контроль результатов и статистика

# Содержание



## Готовые видеокурсы для бизнеса

4

## Список видеокурсов

<b>Курс 1.</b> Управление стрессом.....	6
<b>Курс 2.</b> Well-being. благополучие и жизнестойкость.....	8
<b>Курс 3.</b> Управление удаленными командами.....	10
<b>Курс 4.</b> Деловое письмо.....	12
<b>Курс 5.</b> Эмоциональный интеллект.....	14
<b>Курс 6.</b> Тайм-менеджмент.....	16
<b>Курс 7.</b> Пять пороков команды.....	18
<b>Курс 8.</b> Коммуникации в команде: базовый курс.....	20
<b>Курс 9.</b> Принятие управленческих решений.....	21
<b>Курс 10.</b> Открытое мышление.....	23
<b>Курс 11.</b> Стратегическое мышление.....	24
<b>Курс 12.</b> Базовые управленческие компетенции.....	26
<b>Курс 13.</b> Командный интеллект.....	28
<b>Курс 14.</b> Осознанная безопасность.....	29
<b>Курс 15.</b> Lifelong learning. Осознанное управление развитием.....	30
<b>Курс 16.</b> Спиральная динамика.....	31
<b>Курс 17.</b> Переговоры.....	33

<b>Курс 18.</b> Performance management.....	34
<b>Курс 19.</b> Ораторское мастерство.....	35
<b>Курс 20.</b> Разработка корпоративной культуры.....	37
<b>Курс 21.</b> Дизайн-мышление.....	39
<b>Курс 22.</b> Управление изменениями. Углубленный курс.....	41
<b>Курс 23.</b> «Зелёная» работа. Миникурс базовой экологической грамотности для сотрудников.....	43
<b>Корпоративные видео и e-learning</b>	45

# Готовые видеокурсы для бизнеса

Готовый контент для корпоративного обучения. Также поможем перевести очные программы развития в онлайн



## С вниманием ко времени и бюджету

Микрообучение дешевле краткосрочных и долгосрочных программ.

- Длительность курсов от 20 до 90 минут
- Курсы разделены на тематические модули по 5–10 минут
- Материал закрепляется за счет грамотных методических материалов и заданий



## На языке вашего бренда

Стилизуем курс под фирменный стиль вашей компании. Видеоуроки, методические материалы, мануалы, чек-листы и задания — все это будет переведено в ваш стиль профессиональными дизайнерами



## Формат scorm – для загрузки в LMS

- Формат курсов, который органично встраивается в вашу LMS-систему
- Неограниченный срок использования



## Методическая лаборатория

Своя команда методологов. С 2010 года изучаем и разрабатываем передовую методологию, помогающую развивать персонал и делать бизнес результативнее

[Заполнить заявку  
на курс](#)

# УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

## Содержание курса:

### Урок 1. Природа стресса

- Понятие стресса и стрессоров
- Механизм и стадии развития стресса
- Стратегии «бей», «беги», «замри»
- Нейрофизиология стресса

### Урок 2. Влияние стресса на организм

- «Хороший» и «плохой» стресс – эустресс и дистресс
- Влияние стресса на состояние организма
- Оценка текущего уровня стресса
- Цель — это не жизнь без стресса.  
Наша цель — это правильное количество стресса и его управляемое течение

### Урок 3. Постоянные перемены = постоянные проблемы

- Турбулентность – норма современного времени
- Любые перемены вызывают стресс
- Регресс в стрессе
- Теория поколений и отношение к изменениям X, Y и Z
- Причины изменений в компании
- Внешний и внутренний двигатель перемен
- Как адаптироваться к непрерывным изменениям и не испытывать постоянный стресс

### Урок 4. Управление конфликтом

- Конфликт как источник стресса. «Холодные» и «горячие» войны. Почему не стоит бояться конфликтов
- Виды конфликтов. Почему и как мы сами создаем конфликты
- Стадии развития конфликта
- Стратегии поведения в конфликте. Совместный поиск решений. Учимся договариваться. Почему компромисс – проигрыш для всех
- Снижение напряжённости в противостоянии. Как управлять собственными эмоциями и эмоциями партнера в конфликте
- Ассертивность и техники психологического айкидо. Как защититься от манипуляции

## Инструменты, концепции, техники:

- Составляющие стресса
- Теория стресса Ганса Селье
- «Зоны энергии» Тони Шульца
- Оценка стресса по шкале Холмса и Рэя
- Влияние стресса на организм Александр Лоуэн
- Теория поколений
- Модель управления изменениями Коттера



## Ключевой эксперт курса:

### Екатерина Москова

консультант, бизнес-тренер, эксперт по развитию командных коммуникаций



**Итоговое  
тестирование**



**60 минут**

**5** уроков

**14** инструментов

- Пять пороков команды Патрика Ленсиони
- Открытое мышление, Институт Арбингера
- Стратегии поведения в конфликте К. Томаса
- Система переговоров Джима Кэмпэ



### Урок 5. Природа стресса

- Выявление личных трудностей, определение индивидуальных стресс-факторов
- Личное пространство и его границы
- Приёмы управления своим состоянием
- Программа регуляции: 5 шагов
- Профилактика выгорания
- Теория Джеймса-Ланге: связь между эмоцией и напряжением мышц
- Когнитивные искажения
- Коучинговые вопросы

### Итоги курса:

Участники сформируют системное представление об инструментах обеспечения благополучия: жизненный баланс и соблюдение графика, профилактика выгорания и стресс-менеджмент, прозрачность коммуникаций, сохранение эффективности в условиях неопределенности и т.д.

# WELL-BEING. БЛАГОПОЛУЧИЕ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

## Содержание курса:

### Урок 1. VQ. Коэффициент жизненной энергии

- Наши ошибки и представление об эффективности
- Старая и новая парадигмы мышления
- Поиск стресса – как основа жизненной энергии
- Как диагностировать уровень энергии
- Куда «утекает» энергия

### Урок 2. Четыре «батарейки»

- Компоненты VQ
- Как «заряжать» свои «батарейки»
- Физическая энергия: сон, еда, нагрузки
- Эмоциональная энергия: общение и впечатления  
Эмоциональные перегрузки
- Интеллектуальная энергия: баланс сложности задач  
Выгорание скуки, выгорание стресса
- Информационные перегрузки
- Духовная энергия: в поисках смысла

### Урок 3. Привычки жизнестойкости

- Баланс гормонов и энергия: дофамин, серотонин, окситоцин, кортизол, норадреналин
- Как формируются привычки
- Создание среды для позитивных изменений
- Agile-подход в управлении жизнестойкостью
- Digital-помощники

### Урок 4. Сохраняя баланс

- Я какой? - лучшее упражнение для понимания себя  
Личный план развития
- Колесо баланса и новый взгляд на эффективность  
Мысли, которые могут вам мешать
- Фокус на других (вспоминаем открытое мышление)  
Наша миссия

## Инструменты, концепции, техники:

- VQ и его компоненты

- VQ и его компоненты
- Burnout и Boreout
- Цифровое слабоумие

- Agile и спринты
- Цикл привычки

- Work-life balance, шаблон



**Ключевой эксперт курса:**

**Людмила Морозова**

стратег, консультант, методолог, эксперт по организационному развитию



**Итоговое тестирование**



**60 минут**

**5 уроков**

**7 инструментов**



## Урок 5. Жизнестойкость команды, благополучие компании

- Система жизнестойкости в компании PERMA
  - Лестница стресса
  - Как сохранять продуктивность и ритмичность процессов, не допуская выгорания
  - Лайфхаки сбалансированного рабочего дня (в том числе на удалёнке)
  - Сохранение фокуса команды
  - Устойчивое развитие – как условие долгосрочного благополучия
- PERMA
  - Лестница стресса
  - ЗР

### Итоги курса:

Участники сформируют системное представление об инструментах обеспечения благополучия: жизненный баланс и соблюдение графика, профилактика выгорания и стресс-менеджмент, прозрачность коммуникаций, сохранение эффективности в условиях неопределенности и т.д.

# УПРАВЛЕНИЕ УДАЛЁННЫМИ КОМАНДАМИ

## Содержание курса:

### Урок 1. Цикл менеджмента удаленных команд

- Регулярный менеджмент. Простой управленческий цикл
- Целеполагание. Как поставить цель в удалённом формате. Алгоритм. Работа с сопротивлением
- Планирование в удалённом формате. Основные правила. Подготовка, проведение встречи
- Организация. Как формулировать задачи, чтобы они были сделаны. Важные правила организации работы
- Контроль процесса и контроль результата
- Digital-помощники удалённой работы

### Урок 2. Сохранение контакта

- Что такое команда. Составляющие командной работы
- 5 пороков команды на удалёнке
- Практики на сплочение. Как сохранить контакт в режиме дистанционной работы
- Сессия «Мы какие?»
- Важные мелочи для поддержания командности
- Целостность – основа соблюдения договорённостей
- Создание командных правил

### Урок 3. Сохранение мотивации

- Понятие и виды мотивации
- Концепция спиральной динамики
- Мотивация команды на различных уровнях: от бежевого до жёлтого

### Урок 4. Конфликты в распределённых командах

- Типы конфликтов и стратегии реагирования
- Алгоритмы. От дефолтного к аутентичному слушанию
- План проведения дистанционной встречи по разбору конфликта
- Практика «Толтекский круг»

## Инструменты, концепции, техники:

- Цикл менеджмента

- Пять пороков команды Патрика Ленсиони
- Сценарий оргсессии
- Идеи для практик на сплочение

- Теории мотивации Дугласа МакГрегора, Фредерика Герцберга и Дэвида Мак Клелланда
- Спиральная динамика

- Звезда Милтона Эриксона



## Ключевой эксперт курса:

### Дина Гусейнова

консультант, методолог, специалист по оптимизации бизнес-процессов



Итоговое тестирование



60 минут

6 уроков

10 инструментов



### Урок 5. Performance review

- План разговора Performance review
- Как давать и получать обратную связь
- Коучинговые технологии для поддержания эффективности работы в дистанционном формате
- Командные ретроспективы

- GROW, BOFF, AID, SARAH и др.

### Урок 6. Настройка работы в дистанционном формате

- Баланс личного и рабочего. Как не допускать выгорания
- Эмоциональная депривация. Как восполнить дефицит общения
- Как организовать рабочее место
- Как организовать рабочее время. Ритмичность
- Цифровой этикет. Правила общения в дистанционных форматах
- Digital-помощники

- Хронобиология
- Pomodoro, блочное и жёстко-гибкое планирование

### Итоги курса:

Участники курса узнают, как наладить процесс работы в удаленной команде и не «просесть» в эффективности.

# ДЕЛОВОЕ ПИСЬМО

## Содержание курса:

### Урок 1. Культура современной письменной коммуникации

- Для чего важно овладеть мастерством делового письма
- Каких проблем поможет избежать хорошее письмо. Разбор кейсов
- Главное – это уважение к читателю
- Вежливость в деловом сообщении
- Границы общения: как уважать чужие и отстаивать свои

### Урок 2. Основы делового письма

- Виды деловой переписки – какие бывают письма
- Стандарты и правила современного делового письма
- Базовая структура деловых писем – составляем шаблоны

### Урок 3. Современная деловая переписка в почте и мессенджерах

- Шесть вещей в письмах, которые всех раздражают
- Способы установления контакта с читателем. Как сделать так, чтобы ваше письмо не закрыли сразу
- Как сделать так, чтобы ваше письмо прочитали от начала до самого конца

### Урок 4. Инфостиль как новая культура делового сообщения

- Основы копирайтинга для авторов деловых писем
- Упрощение как шаг навстречу коллеге
- Как простым языком объяснить сложные вещи
- Как изложить всю необходимую информацию кратко и понятно (языковые шаблоны и схемы структурирования информации) – «без воды»

### Урок 5. Синтаксис делового письма

- Основы копирайтинга для авторов деловых писем
- Упрощение как шаг навстречу коллеге
- Как простым языком объяснить сложные вещи
- Как изложить всю необходимую информацию кратко и понятно (языковые шаблоны и схемы структурирования информации) – «без воды»

### Урок 6. Оформление письма и форматирование текста

- Стандарты оформления деловых писем
- Выбор шрифта, выделение главного, оформление списков и другие средства, помогающие сделать письмо понятным и запоминающимся
- Фирменный стиль компании в деловом письме



Ключевой эксперт курса:

Сергей Орлов-Горский

консультант, специалист по оптимизации бизнес-процессов



Итоговое тестирование



105 минут

7 уроков



### Урок 7. Трудные письма

- Виды писем, требующие особой осторожности: жалобы, отказы, претензии, служебные записки
- Холодное письмо
- Психологические приемы, помогающие избежать конфронтации и разрешить конфликты

### Итоги курса:

Участники курса сформируют новое отношение к деловой переписке и получат практические инструменты качественного письма.

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

## Содержание курса:

### Урок 1. С чего начинается лидер

- С чего начинается лидер?
- Даниэль Гоулман и его концепция эмоционального интеллекта
- Составляющие эмоционального интеллекта: самосознание, самоконтроль, мотивация, эмпатия, социальные навыки

### Урок 2. Инвентаризация собственных возможностей

- Можно ли научиться эмоциональному интеллекту?
- С чего начать перемены? Каким я хочу быть? Как обстоят дела сейчас? Как попасть туда, куда я хочу попасть? Кто и что мне поможет?

### Урок 3. Экономическое обоснование новых подходов: прикладная эмпатия, открытое мышление, честный процесс как приоритет

- Понятие и виды мотивации
- Концепция спиральной динамики
- Мотивация команды на различных уровнях: от бежевого до жёлтого

### Урок 4. Как развить эмоциональный интеллект группы: управление эмоциями группы, управление эмоциями отдельных людей, модель эмоционального интеллекта группы

- Зачем командам повышать эмоциональный интеллект?
- Уровни эмоционального взаимодействия
- Эффективность команды и эмоциональный интеллект
- Как работать с проблемами отдельных людей, опираясь на концепцию EQ
- Управление эмоциями группы и создание вовлекающей среды
- Что такое команда с хорошо развитым эмоциональным интеллектом?

## Инструменты, концепции, техники:

- Методы развития самосознания, самоконтроля, управления мотивацией, повышения эмпатии, развития социальных навыков
- Круг Плутчика
- Алгоритм управления собственным развитием
- Управление собственным развитием с использованием метода «Окно Джохари»
- Карта эмпатии
- Открытое мышление
- Карта путешествия сотрудника



### Ключевой эксперт курса:

#### Екатерина Москова

консультант, бизнес-тренер, эксперт по развитию командных коммуникаций



Итоговое  
тестирование



130 минут

9 уроков

18 инструментов



### Урок 5. Жизнестойкость руководителя: VQ, сила воли, как повысить собственную энергию, биохакинг на каждый день

- Что такое VQ и как повысить собственную энергию
- Профилактика профессионального выгорания
- Жизнестойкость в работе руководителя
- Инструменты развития компонентов VQ
- Методы профилактики профессионального выгорания

### Урок 6. Настройка работы в дистанционном формате

- Как справляться с негативными мыслями и переживаниями
- Работа с когнитивными искажениями
- Чек-лист приёмов развития эмоциональной гибкости

### Урок 7. Повышение личной эффективности: страх, прокрастинация, отрицание, заикливание, самосаботаж

- Повышение личной эффективности – престаньте жать на тормоз!
- Работа со страхами, прокрастинация, отрицание, заикливание, самосаботаж
- Алгоритм борьбы с прокрастинацией
- Техника «генеральной уборки» мыслей
- Техника борьбы со страхом

### Урок 8. Настройка работы в дистанционном формате

- Как справляться с негативными мыслями и переживаниями
- Работа с когнитивными искажениями
- Как получать удовольствие от критики: принятие оценки, самооценка, внешняя оценка

### Урок 9. Обратная связь: эмоционально компетентная обратная связь

- Детальная обратная связь по методу 360 градусов
- Алгоритмы эмоционально компетентной обратной связи
- Алгоритм эмоционально-компетентной обратной связи
- Алгоритм подачи обратной связи BOFF, SOI, SLC, GROW

## Итоги курса:

Участники курса узнают, как создать комфортную рабочую среду, развить искусство коммуникаций в команде, повысить собственную гибкость, быстрее адаптироваться в ситуации кризиса.

# ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

## Содержание курса:

### Вводный урок

- Немного истории
- Мифы о тайм-менеджменте

### Урок 1. Сколько у нас на самом деле времени?

- Почему нам трудно управлять временем
- Время и другие ресурсы, которыми мы на самом деле распоряжаемся
- Основные причины срыва сроков

### Урок 2. Организация работы над задачами

- Как формулировать задачи, чтобы они были сделаны
- Правила работы с задачами: организация учета и отслеживания
- Оценка затрат ресурсов по каждой задаче

### Урок 3. Как не утонуть в море информации

- Информационная гигиена
- Фильтрация входящей информации
- Организация хранения информации

## Инструменты, концепции, техники:

- Виды хронофагов (источников потерь времени)
- Меры по устранению потерь времени (чек-лист)
- Методы борьбы с прокрастинацией (алгоритм)

- Принципы грамотного формулирования задач
- Правила работы с задачами
- Типы задач: жёсткие, гибкие, бюджетлируемые
- Алгоритм отслеживания задач
- Канбан-доска
- Метод помодорро
- Оценка ресурсов на выполнение задач

- Симптомы информационной перегрузки
- Источники информационного «шума» (чек-лист)
- Техника фильтрации входящей информации
- Методы хранения информации
- 5С для хранения информации



## Ключевой эксперт курса:

### Дина Гусейнова

консультант, методолог, специалист по оптимизации бизнес-процессов



**Итоговое тестирование**



**130 минут**

**5 уроков**

**14 инструментов**



#### Урок 4. Performance review

- Главное в управлении временем – управление не временем
- Четыре компонента VQ
- Куда «утекает» наша энергия?
- Простые способы самовосстановления

#### Урок 5. Настройка работы в дистанционном формате

- Для чего нужно расставлять приоритеты?
- Критерии приоритета
- Методики расстановки приоритетов
- Матрица Эйзенхауэра
- Разница между срочным и важным
- Приоритизация в планировании

- Основы делопроизводства и архивного хранения
- Методы организации электронного архива
- Процессное хранение, проектное хранение, комбинированное хранение
- Резервное копирование

- Цикл управления энергией
- Виды энергии и методы управления
- Чек-лист утечек энергии + список дополнительных материалов
- Диагностика выгорания

- Чек-лист критериев приоритета
- Метод MIT: most important task
- Метод Шваба (метод Айви Ли)
- Метод 1-3-5
- Матрица «усилия — отдача» (вариант: усилия — влияние)
- Метод АБВГД
- Принцип Парето
- Матрица Эйзенхауэра
- Матрица целей и ценностей
- Колесо баланса
- Техника приоритизации в планировании

#### Итоги курса:

Участники курса узнают, как создать комфортную рабочую среду, развить искусство коммуникаций в команде, повысить собственную гибкость, быстрее адаптироваться в ситуации кризиса.

# ПЯТЬ ПОРОКОВ КОМАНДЫ

## Содержание курса:

### Урок 1. Сотрудничество – главное слово тысячелетия

- Win-win. Почему сотрудничество — это ключевое слово тысячелетия
- Сложности командного взаимодействия в современном мире
- Как мы должны измениться, чтобы начать взаимодействовать иначе
- Исследование Сколково и компетенции будущего

### Урок 2. Пять пороков команды

- Люди не доверяют друг другу. Маски и страх ошибки в современной команде
- Избегание конфликтов. Ключевые индикаторы
- Страх выйти за границы привычных результатов. Низкая амбициозность
- Безответственность
- Почему многих интересует только собственный результат

### Урок 3. Инструменты профилактики пороков команды (2 части)

- Артур Арон и его 36 вопросов: повышение уровня доверия в команде
- Повышение скорости принятия решений при совместном обсуждении вопросов. Инструменты, которые переведут собрания на новый качественный уровень
- Повышение амбициозности команды за счет преодоления командной фрустрации при решении новых и хорошо забытых задач
- Вовлеченность и требовательность: лучшие практики для включения всех в работу
- Профилактика пяти пороков команды на удалёнке

### Урок 4. Инструменты для работы команды

- Почему важна работа в короткой петле обратной связи
- Agile
- Канбан
- Scrum
- Ретроспектива

## Инструменты, концепции, техники:

- VUCA-мир
- Стратегии поведения в конфликте К. Томаса

- Пять пороков команды Патрика Ленсиони



## Ключевой эксперт курса:

### Екатерина Москова

консультант, бизнес-тренер, эксперт по развитию командных коммуникаций



Итоговое тестирование



60 минут

4 урока

13 инструментов



- Канбан и повышение эффективности команды за счет быстрых коммуникаций и высокой ответственности за результат. Профилактика безразличия за общее дело
- SCRUM для командной работы или как «схлопнуть» канбан до scrum
- Алгоритм эмоционально-компетентной обратной связи
- Алгоритм подачи обратной связи BOFF, SOI, SLC

## Итоги курса:

Участники курса осознают важность сотрудничества для достижения целей компании, смогут провести профилактику ключевых пороков команды и получат набор инструментов для повышения качества командной работы.

# КОММУНИКАЦИИ В КОМАНДЕ: базовый курс

## Содержание курса:

### Правило 1: Думай о других

- Почему мы часто не учитываем задачи, цели и проблемы других людей
- Субъект-субъектные отношения
- Коммуникативные барьеры
- Открытое мышление
- Фильтры восприятия

### Правило 2: Учись понимать других

- Коммуникативный потенциал и его параметры
- Показатель социальной желательности
- Оценка экстраверсии – интроверсии
- Оценка эмпатии
- Показатель тенденции к присоединению (коллективность)
- Оценка сенситивности (чувствительности к отвержению)
- Определение типа партнёра в общении

### Правило 3: Будь дружелюбным профессионалом

- Проактивность в коммуникации
- «Прикладная эмпатия» или EJM – employee journey map
- Основное об управлении конфликтами

### Правило 4: Создавай четкие правила

- Создание правил
- Общие цели
- Договорённости
- Эффективные коммуникации

## Инструменты, концепции, техники:

- Когнитивные искажения

- Эмпатия
- Экстраверсия и интроверсия

- Проактивность
- EJM
- Ассертивность

- Алгоритм сессии по созданию командных договорённостей



## Ключевой эксперт курса:

### Екатерина Москова

консультант, бизнес-тренер, эксперт по развитию командных коммуникаций



Итоговое тестирование



60 минут

4 урока

6 инструментов

## Итоги курса:

Участники курса осознают важность сотрудничества для достижения целей компании, смогут провести профилактику ключевых пороков команды и получат набор инструментов для повышения качества командной работы.

# ПРИНЯТИЕ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ

## Содержание курса:

### Урок 1. Цикл менеджмента удаленных команд

- Актуальность темы принятия управленческих решений
- Риски при принятии решений присутствуют в любых видах деятельности
- Выбор – это отказ от чего-либо в пользу чего-либо
- Самодиагностика стиля принятия решений
- Подходы к принятию решений: интуитивные, спонтанные, рациональные решения

### Урок 2. Алгоритм принятия управленческого решения

- Реактивные и проактивные решения
- 5 ступеней принятия решения: постановка проблемы, постановка задач, выявление альтернатив. Поиск идей, стратегий, вариантов, организация исполнения решения, контроль исполнения решения
- Типичные ошибки при разработке и реализации решений

### Урок 3. Постановка проблемы

- Определение проблемы – основа эффективного решения
- Типы проблем
- Формирование проблемного поля
- Анализ причин проблем
- Метод Сакики Тойода «5 почему»
- Ловушки мышления
- Структурирование «проблемного поля»
- Диаграмма Ишикавы

### Урок 4. Постановка задач

- Перевод проблем в цели и задачи
- Переформулировка проблемы
- Определение ключевых критериев задачи – 5 определяющих вопросов
- «Дробление» задачи на подзадачи
- Решение-ориентированный подход
- Определение ожидаемых результатов

## Инструменты, концепции, техники:

- Эссенциализм
- Системное мышление

- Чек-лист алгоритм принятия решения

- Когнитивные искажения
- Метод Сакики Тойода «5 почему»
- Диаграмма Ишикавы
- MECE

- Алгоритм перевода проблем в цели и задачи



## Ключевой эксперт курса:

### Дина Гусейнова

консультант, методолог,  
специалист  
по оптимизации бизнес-  
процессов



**Итоговое  
тестирование**



**60 минут**

**5** урока

**13** инструментов



## Урок 5. Организация и контроль исполнения решения

- Планирование реализации решений
- Комплексный подход к внедрению: кто, где, когда и какие действия должен предпринять, какие для этого необходимы ресурсы
- Делегирование на этапе планирования
- Точки контроля
- Измерение и оценка результатов
- Матрица RACI
- Вехи проекта
- Диаграмма Ганта
- Agile. Спринты
- Технология ретроспективы

### Итоги курса:

Участники курса узнают, как эффективно принимать управленческие решения, грамотно используя арсенал технологий мышления и избегая влияния когнитивных искажений.

# ОТКРЫТОЕ МЫШЛЕНИЕ

## Содержание курса:

### Урок 1. Посмотреть правде в глаза

- Ключевые трудности взаимодействия и поймем, как с ними работать
- Когнитивные искажения. Как наше мышление влияет на наши действия и результаты?
- Мышление определяет то, какое поведение мы выбираем
- Как не попасть в ловушку?

### Урок 2. Новый подход Н2Н

- Как видеть в других людей: субъект – субъектные отношения
- «Что я могу сделать для тебя, чтобы тебе было со мной эффективнее работать?» – самая позитивная и эффективная практика
- Как мы парадоксально отстаиваем собственное мнение в ущерб командным целям?

### Урок 3. Тренируем открытое мышление

- Концепция открытого мышления
- Как слушать и слышать?
- Искусство задавать вопросы
- Как давать и получать обратную связь?
- Управление конфликтом: парадигма win-win

## Инструменты, концепции, техники:

- Модель когнитивных искажений
- Ограничивающие и поддерживающие убеждения

- Алгоритмы обратной связи
- Стратегии поведения в конфликте
- Основы медиации



## Ключевой эксперт курса:

### Людмила Морозова

стратег, консультант,  
методолог, эксперт  
по организационному  
развитию



**Итоговое  
тестирование**



**60 минут**

**3** урока

**5** инструментов

## Итоги курса:

Открытое мышление – это шаг к тому, чтобы научиться видеть не только себя. Участники курса овладеют инструментами и алгоритмами «открытого мышления», поймут его роль в разрезе общих бизнес-задач, смогут встроить освоенные практики в свою профессиональную коммуникацию.

# СТРАТЕГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

## Содержание курса:

### Урок 1. Стратегическое мышление как непрерывный процесс

- Стратегическое мышление и стратегическое управление
- Helicopter view
- Выгоды стратегического управления для организации, руководства компании и каждого сотрудника
- Стратегическое управление как непрерывный процесс
- Пять этапов стратегического управления
- Различные подходы к стратегическому управлению

### Урок 2. Ключевые подходы к стратегическому управлению

- Факторы, определяющие стратегическое развитие компании
- Инструменты для определения перспектив бизнеса и определения уникальных приемов и конкурентных преимуществ
- Ключевые подходы к стратегическому управлению
- Виды стратегий

### Урок 3. Управление по целям

- Основы сбалансированной системы показателей
- Применение BSC для стратегического планирования
- Работа со стратегическими картами
- Проверка целей на сбалансированность показателей
- Декомпозиция целей и создание дорожных карт
- Основы OKR: цели и ключевые результаты. Как декомпонировать стратегию?
- Подробное описание инструментов
- Методические рекомендации по внедрению OKR

### Урок 4. Инструменты стратегического мышления

- Теория U
- Стратегические инструменты анализа предприятия (матрицы и инструменты)
- Бизнес-моделирование
- Модель пять сил конкуренции
- Подробное описание инструментов

## Дополнительные материалы:



### Ключевой эксперт курса:

#### Людмила Морозова

стратег, консультант, методолог, эксперт по организационному развитию



**Итоговое тестирование**



**60 минут**

**5** уроков

**3** материала



- SWOT и TOWS
- Матрица GE (привлекательность/позиция) матрица DCG
- Матрица жизненного цикла отрасли

### Урок 5. Разработка и внедрение стратегического плана

- Алгоритм разработки стратегии
- Оценка и выбор стратегических альтернатив
- Ключевые способы и алгоритмы выбора стратегии
- Согласование стратегии и положения в компании
- Важность реализации стратегии
- Коррекция стратегии и PDCA – цикл
- Сложности и сопротивление при реализации стратегии

#### Итоги курса:

Участники курса освоят основные стратегические фреймворки и инструменты для развития стратегического мышления. Поймут, как пользоваться инструментами в ежедневной практике. Смогут самостоятельно разработать и внедрить стратегический план.

# БАЗОВЫЕ УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ КОМПЕТЕНЦИИ

## Содержание курса:

### Урок 1. Мышление «Я – руководитель»

- Что такое менеджмент?
- Ключевые предпосылки изменения парадигмы мышления с «Исполнитель» на «Руководитель»
- Основные проблемы, с которыми сталкивается молодой руководитель
- Сложности позиции руководителя, действия, приводящие к сложностям и привычки

### Урок 2. Управленческая компетентность

- Отличие менеджера от руководителя
- Классический круг компетенций руководителя
- Функции управления: «Планирование и целеполагание – Организация и делегирование – Мотивация и развитие – Контроль»
- Сквозные функции управления: «Коммуникация – Принятие решений – Анализ»
- Самооценка уровня управленческих компетенций

### Урок 3. Ситуационное лидерство

- Ситуационное лидерство
- Четыре стиля управления

### Урок 4. Планирование и целеполагание

- Подходы к планированию
- SMART. Требования к цели
- Алгоритм планирования

### Урок 5. Организация и делегирование

- Организация работы команды
- Делегирование полномочий
- Задачи, подлежащие и не подлежащие делегированию
- Алгоритм оптимального делегирования

### Урок 6. Мотивация, развитие и обучение

- Мотивация и её виды
- Развитие и обучение
- Обратная связь и развивающие беседы

### Урок 7. Контроль

- Виды контроля: предварительный/промежуточный/текущий
- Инструменты контроля



### Ключевой эксперт курса:

#### Екатерина Москова

консультант, бизнес-тренер, эксперт по развитию командных коммуникаций



Итоговое  
тестирование



60 минут

**7** уроков



### Итоги курса:

Участники курса осознают себя руководителями и узнают, как действовать иначе – в роли управленца. А также поймут, что нужно делать для формирования команды. Овладеют принципами постановки и контроля задач и познакомятся с правилами делегирования и ограничениями, мешающими эффективному делегированию.

# КОМАНДНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

## Содержание курса:

### Урок 1. Пороки команды

- Понятие основных пороков команды
- Как наша уязвимость повышает уровень доверия и влияет на результат?
- Примеры поведения в разрезе командных коммуникаций
- Где и как мы теряем информацию и испытываем трудности с договоренностями

### Урок 2. Конфликты в команде

- Что в современном мире является показателем эффективности командных переговоров и коммуникаций?
- Как наши привычки мешают нам эффективно договариваться?
- Примеры, где мы ошибаемся чаще всего
- Что отличает эффективного коммуникатора от манипулятора?
- Технология подачи и приема обратной связи
- Разница между манипулятивными техниками типа «бутерброд» и эмоционально компетентной обратной связью
- Технология эмоционального интеллекта

### Урок 3. Личная и командная ответственность

- Ситуационное лидерство
- Четыре стиля управления

### Урок 4. Планирование и целеполагание

- Три фактора командной вовлеченности
- Важность вклада каждого сотрудника
- Прозрачность процессов как условие вовлеченности
- Методики диагностики своего поведения и поведения коллег

### Урок 5. Открытое мышление

- Что такое открытое мышление?
- Способность более критично относиться к своему поведению
- «Ловушки» мышления, как мы в них попадаем и теряем возможность быстро и эффективно договариваться?
- Как открытое мышление влияет на клиентоориентированность к внутреннему клиенту?

## Итоги курса:

Участники курса поймут, как повысить осознанность профессиональной команды. Изучат современные методы командного взаимодействия. Поймут причины ограничений и сложностей в собственной профессиональной практике. Увидят больше возможностей в работе команды и каждого отдельно взятого сотрудника.



**Ключевой эксперт  
курса:**

**Екатерина Москова**

консультант, бизнес-тренер, эксперт по развитию командных коммуникаций



**Итоговое  
тестирование**



**75 минут**

**5 уроков**

# ОСОЗНАННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

## Содержание курса:

### Урок 1. Безопасность на производстве

- Факторы производственной безопасности
- Причины инцидентов и аварий
- Что такое человеческий фактор?
- Vision Zero – перестать планировать несчастья

### Урок 2. Отношение – фундамент безопасности

- Три составляющие безопасности: знания, навыки, отношение
- Локус контроля
- Личная ответственность и коллективная безответственность
- Формирование контекста безопасности: личная ответственность и партнерство

### Урок 3. Ошибки восприятия

- Когнитивные искажения: как не попасть в ловушку мышления?
- Нейрофизиологические особенности, влияющие на безопасность
- Работа с картиной реальности
- Цель и мотивация – поддержка личной системы безопасности

### Урок 4. Система безопасности

- Создание среды безопасности и благополучия
- Уровень процессов: система управления охраной труда
- Уровень управления: круг управленческих компетенций
- Уровень ценностей: поддержка ценностного поведения
- Устойчивое развитие. Благополучие сотрудников как ключевой фактор благополучия компании

## Итоги курса:

Участники курса поймут, в чём причины сложностей в обеспечении производственной безопасности, пересмотрят своё отношение к вопросам охраны труда и промышленной безопасности.



Ключевой эксперт  
курса:

**Оксана**

**Орлова-Горская**

консультант, методолог,  
руководитель практики  
устойчивого развития,  
профессиональный  
эколог



**Итоговое  
тестирование**



**60 минут**

**4** урока

# LIFELONG LEARNING

# ОСОЗНАННОЕ УПРАВЛЕНИЕ

# РАЗВИТИЕМ

## Содержание курса:

### Урок 1. Принцип «Чёрной королевы»

- Турбулентность времени, метатренды и важность непрерывного обучения
- Модель компетенций нового времени от soft и hard skills к трехуровневой модели
- Кривая карьеры и кривая обучения
- Навыки будущего и стратегическое управление развитием

### Урок 2. Саморазвитие – как стать №1

- Развитие как потребность человека
- Как определить зоны развития?
- На что ставить? Концепция множественного интеллекта
- Почему важно комплексно развиваться – мультипотенциальность
- Выбор стратегии развития – сканеры и дайверы

### Урок 3. Работа с индивидуальным планом развития

- Жизнь как проект, саморазвитие как процесс
- Типы развивающих действий
- Работа с ИПР – составляем личный план развития
- PDCA в цикле обучения: как изучать новую тему и применять на практике?

### Урок 4. Работа с информационным потоком

- Где взять информацию для развития – формируем поток?
- Принцип кураторства
- Нейрофизиологические аспекты работы с информацией
- Как правильно читать книги, как запоминать информацию?
- Информационная гигиена

### Урок 5. Формирование привычки к развитию

- Как формируется привычка?
- Создание развивающей среды и поддерживающего окружения
- Управление своим ресурсом для развития, основы VQ

## Итоги курса:

Участники курса научатся проस्ताивать маршрут своего личностного и профессионального развития, ставить образовательные цели и достигать их самым оптимальным способом.



### Ключевой эксперт курса:

**Оксана**

**Орлова-Горская**

консультант, методолог,  
руководитель практики  
устойчивого развития,  
профессиональный  
эколог



**Итоговое  
тестирование**



**60 минут**

**5 уроков**

# СПИРАЛЬНАЯ ДИНАМИКА

## Содержание курса:

### Урок 1. Архитектор нового времени

- История концепции
- Логика модели: эволюционное развитие от «Я» к «Мы»
- Не лестница, а струны
- Предпосылки перехода на следующий уровень
- Практикум: Диагностика Ц-мэмов и условия перехода
- Наши привычки и результаты: самый простой способ диагностировать себя и команду
- Честный взгляд на происходящее

### Урок 2. Парадигма выживания

- Культура выживания
- Особенности системы
- Модели управления бежевого уровня, кризисы, аномальные и нормальные проблемы
- Гигиенический фактор теории мотивации Герцберга

### Урок 3. Парадигма общности

- Стремление быть в племени
- Особенности системы
- Модели управления фиолетового уровня, кризисы, аномальные и нормальные проблемы
- Особенности корпоративной культуры и что мы должны сохранить для себя с фиолетового уровня, чтобы обеспечить устойчивость системы?

### Урок 4. Парадигма силы

- Энергия борьбы
- Особенности системы
- Модели управления красного уровня, аномальные и нормальные проблемы
- VQ и тренировка красного уровня
- Деньги и рост компании на красном уровне
- Почему быстрый рост – это нормально
- Кризис красного уровня и как будет выглядеть необходимость перехода на следующий уровень?

### Урок 5. Парадигма порядка

- Усталость от постоянной борьбы. Кризис управления в организации и создание систем управления по целям
- Особенности системы



## Ключевой эксперт курса:

### Людмила Морозова

стратег, консультант,  
методолог, эксперт  
по организационному  
развитию



**Итоговое  
тестирование**



**1 час 20 минут**

**8 уроков**



- Модели управления синего уровня, кризисы, аномальные и нормальные проблемы
- Сила правды
- Забастовка итальянских железнодорожников или когда просто необходимо что-то изменить

### Урок 6. Парадигма успеха

- Культура достижений
- Особенности системы
- Модели управления оранжевого уровня, кризисы, аномальные и нормальные проблемы
- Стратегия голубого океана и развитие креативности оранжевого уровня
- Его Величество Ответственность. О чём мечтают руководители организаций
- М.Ломоносов или как нарушать правила экологично?
- Кризис смыслов

### Урок 7. Парадигма отношений

- Особенности системы
- Модели управления зелёного уровня, кризисы, аномальные и нормальные проблемы
- «Что мы натворили» – мечты о гармонии
- Не гоните коней: вред и польза зеленой струны для современных компании
- Что творят зеленые или почему зеленый руководитель больше раздражает, чем радует?
- Спиральный шовинизм или почему мы так быстро все забываем
- Менеджер-чайка. Почему так много непонятных руководителей или почему сотрудников не вдохновляют цели амбициозные, а вдохновляют цели понятные?

### Урок 8. Парадигма развития и гармонии

- Мифы и желтой и бирюзовой струне или почему так много людей хотят приписать себе именно этот уровень?
- Счет на табло или как реально оценить собственные возможности и перспективы

### Итоги курса:

Участники курса увидят полную картину уровней «спиральной динамики». Ведь каждый человек последователен в своих убеждениях. А также ознакомятся с различными методами применения этого подхода в бизнесе.

# ПЕРЕГОВОРЫ

## Содержание курса:

### Урок 1. Подготовка к переговорам

- Какие задачи решает подготовка к переговорам? Список вопросов и алгоритм подготовки
- Осваиваем инструмент контрольных вопросов
- Шпаргалка на будущее для формирования переговорной позиции и плана встречи
- Инструменты для эмоциональной подготовки

### Урок 2. Эволюция подходов

- Эволюция переговорных подходов
- Знакомство с подходом Джима Кемпа
- Основные сложности при переговорах и инструменты Кемпа
- Что мы увидим на каждом этапе переговоров, если поставим себя на место клиента?
- Решение сложных ситуаций в ходе переговоров

### Урок 3. Управление ходом переговоров

- Выгоды сотрудничества с клиентом в широком смысле слова
- Список удачных фраз для переговоров
- Выстраивание доверительных отношений с клиентом с первых минут
- Ключевые моменты переговоров и инструменты реагирования
- Аргументированное отстаивание своей позиции

### Урок 4. Роль эмоций в переговорах

- Как влияют эмоции на разные этапы – от подготовки до завершения сделки?
- Инструменты работы с эмоциями
- Красные точки и каким образом клиент манипулирует нами с их помощью?
- Алгоритм работы в кризисной ситуации

## Итоги курса:

Участники курса овладеют концепцией и инструментами для проведения экологических переговоров.



### Ключевой эксперт курса:

#### Екатерина Москова

консультант, бизнес-тренер, эксперт по развитию командных коммуникаций



**Итоговое тестирование**



**60 минут**

**4** урока

# PERFORMANCE MANAGEMENT

## Содержание курса:

### Урок 1. Планирование

- Краткосрочное оперативное планирование нового времени: диджитал-подход
- Долгосрочное стратегическое планирование: как развивать департамент «вдолгую»
- Принципы расстановки приоритетов
- Тайм-менеджмент
- Современные инструменты: Trello, Todoist, Microsoft To-Do, Google Keep и др.

### Урок 2. Принятие решений

- Принятие решений на основе данных: структурированный подход
- Работа с проблемным полем: поиски решений, проработка альтернатив
- Создание дорожной карты действий
- Закрепление сроков и ответственных, распределение по команде
- Отработка алгоритма

### Урок 3. Организация работы команды

- Реорле-management и Круг управленческих компетенций
- Организация исполнения задач, управление результативностью
- Делегирование оперативных задач
- Управленческий контроль за исполнением

### Урок 4. Развитие команды

- Создание атмосферы доверия в команде. Командный интеллект и 5 пороков команды
- Мотивация и создание вовлекающей среды
- Корректирующая и подкрепляющая обратная связь

### Урок 5. Бизнес-мышление руководителя

- Аналитика рынка и мониторинг конкурентов
- SWOT-, SNW- и PEST- анализ как инструменты принятия решений
- Самостоятельность и проактивность в работе руководителя

## Итоги курса:

Участники курса системно подойдут к развитию ключевых управленческих компетенций. Освоят управление собственной эффективностью и эффективностью сотрудников, за счет осознанности и многообразия изученных подходов.



**Ключевой эксперт  
курса:**

**Екатерина Москова**

консультант, бизнес-тренер, эксперт по развитию командных коммуникаций



**Итоговое  
тестирование**



**75 минут**

**5 уроков**

# ОРАТОРСКОЕ МАСТЕРСТВО

## Содержание курса:

### Урок 1. Уверенность в себе

- Осознание и проработка собственных ограничивающих и поддерживающих убеждений
- Цель развития ораторского мастерства
- Индивидуальный стиль – искусство быть разным – искусство быть собой
- Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Как транслировать уверенность – работа с телом и голосом: базовое положение рук, работа с диафрагмой
- Теория Джеймса-Ланге. Как вызывать нужное состояние уверенности через работу с телом и голосом?
- «Продажа» себя. Как ораторское мастерство влияет на развитие личного бренда и бренда компании?

### Урок 2. Внешние проявления оратора

- Внешний вид: «Быть рядом и немного впереди...» – общие требования к дресс-коду. Как быть разным с разными целевыми аудиториями – теория сходства и подобия? Как вызывать симпатию аудитории: «Лифтовая презентация» – искусство производить благоприятное впечатление?
- Синдром первого впечатления
- Конгруэнтность и органичность оратора – работа с энергетикой и что делать, чтобы аудитория Верила Тебе?
- Актерское мастерство: «Люби искусство в себе, а не себя в искусстве» (К. Станиславский)
- Метасообщения – вербальная и невербальная коммуникация оратора

### Урок 3. Подготовка к публичному выступлению

- Цели и задачи публичного выступления
- Структура эффективного выступления
- Как вызывать нужные эмоциональные состояния и сверхзадача выступления?
- Умение вести аудиторию по целям – быть интересным и четко осознавать цели выступления
- Подготовка к выступлению и уверенность
- Работа с «трудными» участниками
- Базовые правила проведения презентации: «Внимание – интерес – действие»
- Как создавать интерес аудитории к выступлению: «Закон жажды?»
- Как работать с аудиторией: вопросы «в зал» и как активизировать слушателей?
- Структура убеждающего выступления и техника «Парламентские дебаты»

### Урок 4. Коммуникация в командном взаимодействии

- Актуализация проблемных зон в процессе коммуникации в рамках Корпоративных регламентов



### Ключевой эксперт курса:

#### Екатерина Москова

консультант, бизнес-тренер, эксперт по развитию командных коммуникаций



**Итоговое  
тестирование**



**75 минут**

**5 уроков**



- Оценка влияния коммуникации на достижение совместного результата

### Урок 5. Принципы эффективной коммуникации

- Полное представление о правилах и барьерах эффективной коммуникации
- Структура Коммуникации
- Законы и фильтры Коммуникации
- Методы улучшения Коммуникации

### Итоги курса:

Участники курса сформируют навыки ораторского мастерства и коммуникативной компетентности для того, чтобы выглядеть уверенно и авторитетно, доводить встречи до результата.

# РАЗРАБОТКА КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ

## Содержание курса:

### Урок 1. Миссия компании

- Что такое миссия? Какие бывают виды миссий?
- Алгоритм разработки миссии
- Ошибки при разработке миссии
- Советы и лайфхаки, инструменты и практики
- Чек-лист для проверки жизнеспособности миссии

### Урок 2. Четыре «батарейки»

- Что такое HR-бренд, зачем он нужен, как использовать колесо архетипов для его создания?
- Алгоритм создания корпоративной культуры на основе HR-бренда

### Урок 3. Стратегическая сессия для разработки корпоративной культуры

- Что такое корпоративная культура, зачем она нужна, кто ей управляет?
- Элементы корпоративной культуры
- Структура проекта по исследованию и разработке корпоративной культуры

### Урок 4. Заземление корпоративной культуры в регламенты компании

- Этапы описания ценностей и их проявлений: от миссии до регламентов

### Урок 5. HR-аналитика применительно к корпоративной культуре

- Метрики корпоративной культуры
- Практика оценки лояльности
- Методы диагностики уровня вовлеченности
- Оценка ценностного поведения
- Кейсы и лайфхак

### Урок 6. Цели разработки стратегии

- Понятия: миссия, видение, стратегия
- Стадии зрелости компании. Кризисы и их преодоление
- Спиральная динамика
- Признаки растущих и стареющих компаний

## Дополнительные материалы:

- Чек-лист «Проверка требований к миссии компании»
- Таблица-список архетипов по М.Марк и К. Пирсон
- Тест «Инструменты оценки корпоративной культуры» Опросник Харрисона
- Описание инструмента «Проблемная сетка»



## Ключевой эксперт курса:

### Людмила Морозова

стратег, консультант, методолог, эксперт по организационному развитию



**Итоговое тестирование**



**4 часа**

**11** уроков

**7** материалов

- Таблица Этапы развития компании по Адизесу



### Урок 7. HR-процессы в синхронизации со стратегией

- Ценность HR-функции и ее связь со стратегией компании
- Ролевая модель Ульриха
- Развитие ценности HR по Ульриху

- Таблица-пример «Модель компетенций HR-специалиста»

### Урок 8. Стратегия экспоненциальных организаций

- Линейное и экспоненциальное развитие
- Ошибки прогнозирования
- Значимая трансформационная цель
- Алгоритмы управления ЭкСО
- Интерфейсы и дашборды

- Презентация «Взрывной рост по С. Исмаилу»

### Урок 9. Сбалансированная система показателей

- Место ССП в комплексной модели управления бизнесом. Связь ССП и KPI
- Стратегическая карта, алгоритм создания
- Практика построения стратегической карты

### Урок 10. Разработка KPI

- Что такое KPI?
- Критерии оценки ключевой функции
- Алгоритм постановки цели

### Урок 11. Внедрение изменений в компании

- Этапы реакции на изменения
- 6 правил успешных изменений
- Этапы восприятия изменений у сотрудников
- Правила эффективного распространения концепций
- Факторы, способствующие и препятствующие внедрению изменений

### Итоги курса:

Участники курса получают разносторонние инструменты для создания формализованной корпоративной культуры, отвечающей потребностям и стратегии компании.

# ДИЗАЙН-МЫШЛЕНИЕ

## Содержание курса:

### Урок 1. Введение в дизайн-мышление

- Базовые понятия дизайн-мышления
- Процесс дизайн-мышления: «эмпатия – фокусировка – генерация и выбор идей – прототипирование – тестирование – презентация»

### Урок 2. Эмпатия

- Как погружаться в опыт пользователя?
- Создаем карту стейкхолдеров
- Как проводить интервью? Как проводить и где фиксировать наблюдения?
- Метод «мокасины» и другие

### Урок 3. Фокусировка

- Анализ информации и синтез.
- Как отрисовывать Customer Journey Map?
- Формулировка гипотез

### Урок 4. Генерация и выбор идей

- Поиск способов удовлетворения потребностей пользователя
- Знакомимся с методами генерации идей: мозговой штурм, me/we/us, World Cafe и др

### Урок 5. Прототипирование

- Придаем форму идеям
- Бумажные прототипы
- Раскадровка
- Инсценировка
- Material based-прототипы

### Урок 6. Тестирование

- Учимся проверять гипотезы
- Внутреннее тестирование
- Тестирование с пользователем
- Матрица тестирования



## Ключевой эксперт курса:

**Екатерина Москова**  
консультант, бизнес-тренер, эксперт по развитию командных коммуникаций



**Итоговое тестирование**



**60 минут**

**7 уроков**



## Урок 7. Презентация

- Как презентовать идеи и решения?
- Питчинг
- Сторителлинг и вовлекающая речь
- Презентация

### Итоги курса:

Участники курса освоят методологию «дизайн-мышления» и познакомятся с инструментами программы для решения инженерных, деловых и прочих задач, основывающаяся на творческом, а не аналитическом подходе.

# УПРАВЛЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЯМИ: углубленный курс

## Содержание курса:

### Урок 1. Работа с изменениями

- Сложности работы с изменениями
- Реакция на инновации
- Роль руководителя в грамотном управлении изменениями
- Выгоды стратегического управления

### Урок 2. Управление проектом изменений

- Что делать с необходимостью меняться?
- Как управлять проектом изменений?
- Какие инструменты можно использовать при планировании?
- Для чего использовать инструменты проектного менеджмента?

### Урок 3. Постоянные изменения = постоянные проблемы

- Причины сопротивления изменениям
- Основные трудности при управлении изменениями
- Основные предпосылки сопротивлению изменениям
- Инструменты для снижения сопротивления
- Собственные причины сопротивления
- Работа с осознанностью

### Урок 4. Команда перемен

- Методы диалога с сотрудниками в ситуации изменений
- Поддержка системы на этапе изменений
- Ключевые инструменты и алгоритмы для снижения сопротивления
- Управление эмоциональным состоянием в ситуации трудных диалогов
- Работа с картой перемен

### Урок 5. Правила работы с изменениями

- Основные принципы работы с изменениями
- Алгоритмы подготовки системы к изменениям
- Улучшение командных коммуникаций на этапе изменений и трансформаций
- Инициирование изменений
- Работа с коммуникациями на уровне системы, повышение прозрачности коммуникаций
- Создание вовлекающей среды, повышение доверия в команде на этапе изменений



Ключевой эксперт  
курса:

**Людмила Морозова**

стратег, консультант,  
методолог, эксперт  
по организационному  
развитию



Итоговое  
тестирование



60 минут

6 уроков



### Урок 6. Трудные ситуации на этапе перехода

- Трудности переходного этапа
- Роль руководителя переходного этапа
- Важность обратной связи на этапе перехода
- Оценка эффективности внедренных изменений
- Как запрашивать и анализировать обратную связь от системы и коллектива
- Как быстро внедрять результаты обратной связи и двигаться короткими итерациями для того, чтобы достигать большего
- Создание командных договоренностей и принципов взаимодействия на этапе изменений

### Итоги курса:

Участники научатся планировать и внедрять изменения на системном уровне с минимальным сопротивлением со стороны сотрудников.

Смотреть открытый микрокурс  
по «Управлению изменениями»

# «Зелёная» работа.

## Миникурс базовой экологической грамотности для сотрудников

### Содержание курса:

#### Урок 1. Что такое «экология»?

- Почему в последнее время об экологии так много говорят? История паники: как мировое сообщество пришло к осознанию глобальных проблем
- Когда наступил конец света и почему мы ничего не заметили?
- Что такое «экология» на самом деле?
- Устойчивое развитие. Думай глобально, действуй локально

#### Урок 2. Зелёный офис

- Экология касается каждого – считаем свой экослед
- Что такое «зелёный офис», откуда это понятие пришло в Россию?
- Экологичные условия труда
- Как реорганизовать офис. Что может сделать каждый, чтобы «озеленить» свой офис?

#### Урок 3. Рабочие экопривычки

- Транспорт. Сокращаем углеродный след поездок, учимся методам экологичного вождения
- «Бумажная работа» – учимся оптимизировать потребление бумаги
- Экологичный перекус – как питаться вкусно и с минимальным ущербом природе
- Дресс-код – что такое экологичная мода. Как правильно сформировать свой гардероб
- Zero-waste – сокращаем образование отходов в офисе
- Энергосбережение и водосбережение

#### Урок 4. Экологичный человек

- Как сформировать привычку и не выгореть? Составляем индивидуальный план развития экопривычек
- Экологичная экологичность – как не раздражаться и не раздражать других?
- СТОП экошейминг и экотревожность
- Если хочется больше – как стать эковолонтером?

### Итоги курса:

Участники узнают о несложных «зелёных» шагах, которые помогут сделать компанию более экологичной, и смогут применить их на практике.



### Ключевой эксперт курса:

**Оксана**

**Орлова-Горская**

консультант, методолог, руководитель практики устойчивого развития, профессиональный эколог



**Без итогового тестирования**



**20 минут**

**4** урока

# А также...

Развитие навыков внутреннего предпринимательства

Основы проектного управления

Управление изменениями

Обратная связь

Эффективный наставник

Пять уровней лидерства

Устойчивое развитие бизнеса

Эффективность в современном бизнесе

Управление по ценностям



# Корпоративные видео и e-learning

Создаем онлайн-курсы, снимаем видео для поддержки HR-задач, разрабатываем методики программ развития, внедряем digital-решения.



## Онлайн-курсы

- Разработаем программу и подберем экспертов
- Снимем и смонтируем видеоуроки
- Создадим методические материалы и задания
- Запустим на нашей LMS-платформе или поможем интегрировать в вашу систему
- Организуем промо курса и будем сопровождать участников на каждом этапе



## Корпоративные видео

Снимаем видео для поддержания HR-, маркетинговых и других бизнес-задач. От презентационных роликов о компании, интервью с сотрудниками до анимационных видео-презентаций. Также поможем создать яркий контент для корпоративного Youtube-канала или страницы в социальных сетях.



## Разработка программ

- Разработаем методологию образовательного продукта
- Создадим методические материалы, подстрочники, преридеры и постридеры, задания и интерактив на проработку необходимых навыков
- Передадим методологию на сторону клиента



## Digital-решения

Нарастим эффективность существующих или планируемых образовательных мероприятий: запустим онлайн-марафон, чат-бот, интерактивную систему оценки или более сложное цифровое решение для обучения сотрудников

[Смотреть примеры работ и кейсы](#)

— Спасибо!



 [online@tsqconsulting.ru](mailto:online@tsqconsulting.ru)

 8 800 301 04 23