



Well-being: повышаем жизнестойкость и благополучие

Жизнестойкость сотрудников — важный фактор для роста и эффективности бизнеса. Курс для сотрудников компаний — маленький шаг на пути внедрения культуры well-being в организации, профилактики эмоционального и профессионального выгорания у сотрудников и управленческой команды, контроля жизнестойкости и поддержания команд в тонусе.

7 инструментов повышения
жизнестойкости

8 концепций
благополучия

3 ведущих эксперта –
лидера отрасли

+ удобная единая
платформа



«Well-being»

Жизнестойкость сотрудников — важный фактор для роста и эффективности бизнеса.

Столкновение с постоянными изменениями из-за пандемии и мировая повестка в области устойчивого развития актуализируют важность создания культуры well-being в компании и управления личным уровнем энергии для каждого:

- Ситуация неизвестности и увеличивающийся стресс приводят к снижению эффективности
- Большое количество организационных изменений требует от сотрудников толерантности к этим изменениям
- Мировой интерес к Целям Устойчивого развития и забота компаний о физическом и психологическом здоровье сотрудников
- Интерес самих сотрудников к теме повышения качества жизни, баланса, энергопотенциала и здоровья
- Большое количество организационных изменений требуют эмоциональной устойчивости, выносливости и продуктивного состояния

Целевая аудитория: Что вы получите от курса?

Руководителям middle-уровня

позволит заложить основы системы благополучия в команде, эффективно распределять ресурсы, не допускать выгорания сотрудников.

HR и специалистам по обучению

позволит комплексно изучить тему и предложить системный подход к управлению стрессом.

Линейным руководителям

позволит упорядочить хаос в коммуникациях, найти время для восстановления своего ресурса и сил команды, выстроить общение с коллегами с максимальной пользой, побороть прокрастинацию и просто чувствовать себя лучше.

Сотрудникам

поможет научиться управлять своим состоянием, грамотно распределять ресурсы, восстанавливаться, приобрести привычку к ритмичной и наполненной жизни без выгорания.

Корпоративный формат

Более того, мы проводим этот курс в корпоративном формате – это возможность повысить базовый уровень знаний большого количества сотрудников без внушительных затрат.

Ожидаемый результат курса — комплексные изменения со стороны сотрудника и бизнеса

1. Навык поддержания себя в ресурсе для выполнения рабочих задач, через управление балансом рабочего дня и личного времени
2. Анализ причины внутренней неудовлетворенности и изучение инструментов для избежания выгорания и работы с ним
3. Выстраивание своей собственной системы жизнестойкости и приобретение полезных привычек
4. Понимание оптимального баланса физической, эмоциональной, умственной и духовной энергии у сотрудников
5. Формирование корректного запроса на формирование системы благополучия в компании
6. Возможность «вдохнуть новую жизнь» в бизнес, следуя стратегия «win-win» (интересы бизнеса/интересы сотрудника)

Концепции, изучаемые в курсе:



VQ и его компоненты



Burnout и Boreout



Agile и спринты



Цикл привычки



Work-life balance, шаблон



PERMA



Лестница стресса

После прохождения курса участник:

- Знает теоретическую базу управления энергией и стресс-менеджмента
- Применяет способы и приемы управления своим физическим и эмоциональным состоянием.
Умеет планировать личное и рабочее время
- Эффективно выбирает и применяет техники самовосстановления
- Знает принципы построения системы жизнестойкости и благополучия
- Знает основные правила управления стрессом, умеет применять различные инструменты снижения влияния стресса и восстановления эмоционального состояния
- Умеет диагностировать состояние выгорания и справляться с ним

Программа 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



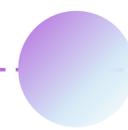
Урок 3. Привычки жизнестойкости

- 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 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



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

Развиваем компетенции в каждом уроке.

Подробная программа:

№	Название	Цели урока	Основное содержание	Материалы
1	VQ. Коэффициент жизненной энергии	Образовательные (знания): <ul style="list-style-type: none"> Познакомить со структурой и правилами прохождения курса Актуализировать тему курса (проблематика) Познакомить с основными направлениями/взглядами на жизнестойкость Познакомить с основными понятиями, используемыми в курсе Развивающие (умения, навыки): <ul style="list-style-type: none"> Уметь диагностировать свое состояние Уметь определять и анализировать свои энергетические утечки 	<ul style="list-style-type: none"> Наши ошибки и представление об эффективности Старая и новая парадигмы мышления Поиск стресса – как основа жизненной энергии Как диагностировать уровень энергии Куда «утекает» энергия 	<ul style="list-style-type: none"> Видеоурок Статья «Стресс» Статья VUCA-мир Статья «Куда утекает наша энергия?» Чек-лист потерь энергии Правила прохождения курса (инструкция по работе с платформой) Задание для самопроверки
2	Четыре «батарейки»	Образовательные (знания): <ul style="list-style-type: none"> Познакомиться с компонентами VQ Познакомиться с принципами управления энергией Развивающие (умения, навыки): <ul style="list-style-type: none"> Уметь рационально управлять своим ресурсом и восполнять различные виды энергии 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Видеоурок Статья «Энергия и работа с личным ресурсом» Задание для самопроверки, контрольный вопрос
3	Привычки жизнестойкости	Образовательные (знания): <ul style="list-style-type: none"> Знать о влиянии гормонов на состояние организма Знать принципы формирования привычек 	<ul style="list-style-type: none"> Баланс гормонов и энергия: дофамин, серотонин, окситоцин, кортизол, норадреналин 	<ul style="list-style-type: none"> Видеоурок Статья «Организация работы над задачами» Статья «Digital-помощники» Задание для самопроверки, контрольный вопрос

№	Название	Цели урока	Основное содержание	Материалы
		Развивающие (умения, навыки): <ul style="list-style-type: none"> Уметь использовать agile-подход для приобретения well-being привычек Умение использовать специальные программы для управления энергией 	<ul style="list-style-type: none"> Как формируются привычки Создание среды для позитивных изменений Agile-подход в управлении жизнестойкостью Digital-помощники 	
4	Сохраняя баланс	Образовательные (знания): <ul style="list-style-type: none"> Познакомиться с понятием жизненного баланса и принципами расстановки приоритетов Развивающие (умения, навыки): <ul style="list-style-type: none"> Уметь критически переосмысливать ограничивающие убеждения Освоить основы целеполагания и приоритизации Уметь составить личный план развития 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Видеоурок Статья «Жизненный баланс: цели и смыслы» Задание для самопроверки, контрольный вопрос
5	Жизнестойкость команды, благополучие компании	Образовательные (знания): <ul style="list-style-type: none"> Познакомиться с принципами построения системы благополучия в организации Развивающие (умения, навыки): <ul style="list-style-type: none"> Уметь организовать рабочее пространство и наладить ритмичность процессов 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Видеоурок Статья «Энергия и работа с личным ресурсом» Тест «Диагностика риска выгорания» с материалом для обработки результатов Задание для самопроверки, контрольный вопрос
6	Завершающий урок. Тестирование	Образовательные (знания): <ul style="list-style-type: none"> Проверить, насколько понятия из материалов были усвоены 		<ul style="list-style-type: none"> Видеоурок Тест «Well-being»

Ведущие эксперты:



Людмила Морозова

- Эксперт по разработке миссии и видения компании и работе с корпоративной культурой
- Ключевая компетенция: разработка видения и стратегии организации
- Проводит более 50 стратегических сессий для компаний среднего и крупного бизнеса в год
- Работает с Авито, Coca-Cola, X5 Retail Group, Michelin, Норникель, Fazer, Газпром нефть, Герофарм, Русагро, Юнипро и др.

Куратор курса, сооснователь TSQ Consulting



Оксана Орлова-Горская,
руководитель практики «Устойчивое развитие», методолог, специалист в области проектного управления и развития производственных систем



Вальтер Шварц,
консультант по построению кросс-культурной коммуникации, эксперт по международному менеджменту



Зарегистрироваться на курс

У меня остались вопросы – задать вопрос менеджеру