INTERNATIONAL BUSINESS ACADEMY

+7 727 328 02 02/03 hotline 24/7

+7 702 777 44 11

Раскрытие и развитие своего потенциала

Программа

Самокоучинг

- Как научиться быть лучшим коучем и тренером для самого себя. Как планировать свое развитие. Как системно использовать перечисленные ниже инструменты для полного и всестороннего раскрытия своего потенциала. Модель Декартовых координат, как основа планирования собственного развития

Управлять своим внутренним состоянием

- Будут раскрыты основные механизмы, влияющие на внутреннее состояние. Участники тренинга научаться проектировать эффективные внутренние состояния, которые позволяют быть эффективным и счастливым. А так же исключить из жизни стресс

Управлять своей системой убеждений

- Убеждения — это ключ к долгосрочным и устойчивым позитивным изменениям. Управление убеждениями позволяет нам вести себя более эффективно и творчески

Ставить цели, учитывая интересы своего сознания и подсознания

- Когда мы ставим цели, они должны учитывать всю нашу систему жизнедеятельности. Достижение одной цели должно способствовать достижению позитивных изменений и в других сферах нашей жизни

Принимать верные решения, как в комфортных, так и в дискомфортных условиях

- Успех — это цепочка верных решений. Иногда у нас много времени, чтобы все обдумать. А иногда — времени совсем нет. Но наш мозг способен работать быстрее, чем мы думаем. Поэтому важно уметь находить верный курс и во время «шторма»

Решать внутренние и внешние конфликты

- Внутренние конфликты бывают трех типов: 1. «И хочется и колется», 2. «Хочу и того и того, а не получается», 3. «Не хочу ни одного ни другого, но надо выбрать». Внутренние конфликты разрушают нашу целостность и тормозят наше движение в желаемом направлении. Поэтому важно уметь восстанавливать свою целостность. Внешние конфликты тоже привносят в нашу жизнь мало приятного. Поэтому нужно научиться их либо решать, либо использовать

INTERNATIONAL BUSINESS ACADEMY

+7 727 328 02 02/03 hotline 24/7

+7 702 777 44 11

Казахстан, город Алматы, ул. Жарокова 318, офис 23

www.iba.kz

info@iba.kz