INTERNATIONAL BUSINESS ACADEMY

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

+7 702 777 44 11

Раскрытие и развитие своего потенциала

Программа

1 день

Личная эффективность и внутренняя гармония

Как стать собственным коучем и наставником

Инструменты ежедневной самоподдержки и анализа прогресса

Модель Декартовых координат для стратегического планирования

Новое: методы отслеживания личных KPI и микрошагов роста

Управление внутренним состоянием

Механизмы, влияющие на эмоциональный фон

Проектирование состояния «ресурса» для достижения целей

Избавление от хронического стресса и эмоционального выгорания

Новое: техники дыхания, нейрофитнес и короткие восстановительные практики в течение дня

Система убеждений как точка силы

Осознание и трансформация ограничивающих установок

Создание поддерживающих убеждений

Новое: работа с подсознанием через визуализацию и метод «переписывания» личных историй

Постановка целей нового поколения

Как учитывать интересы сознания и подсознания

Синхронизация целей с ценностями и другими сферами жизни

Новое: SMART & HEART Goals — сочетание рационального и эмоционального подхода

2 день

Лидерство, решения и взаимодействие

Принятие верных решений в любых условиях

Алгоритмы принятия решений в спокойной и кризисной обстановке

Методы быстрого анализа ситуации и поиска нестандартных решений

Новое: инструменты работы с информационной перегрузкой и AI-помощниками для выбора стратегии

Решение внутренних и внешних конфликтов

Три типа внутренних конфликтов и способы их разрешения

Методы коммуникации для снижения напряжения

Новое: «win-win» стратегии и управление эмоциями в момент конфликта

Энергетический менеджмент

Как управлять своей энергией в течение дня

Распределение сил между работой, личной жизнью и развитием

Новое: биоэнергетические практики и цифровой детокс

Индивидуальный план развития

Подведение итогов двухдневного тренинга

Формирование дорожной карты на 90 дней

Новое: внедрение системы «Личный прогресс-бар» и привычек, которые закрепляют результат

INTERNATIONAL BUSINESS ACADEMY

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

+7 702 777 44 11

РК, г. Алматы ул. Шашкина 24БЦ K Plaza офис 1 (уг. проспекта Аль-Фараби)

www.iba.kz

info@iba.kz