

№ 12398/IBA от 30.04.2026

**Коммерческое предложение  
по обучению  
для компании «»**

**По теме:**

**«ИНТЕНСИВНЫЙ ТРЕНИНГ  
ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»**

**От ИП International Business Academy**

**2026**

**International Business Academy благодарит Вас за внимание к нашей компании  
и предлагает ознакомиться с коммерческим предложением по организации  
и проведению семинара**

**Наши конкурентные преимущества:**

- **Индивидуальная разработка программ под заказ**
- **Mini ассессмент + отчет (по договорённости с клиентом)**
- **Большой выбор тренеров**
- **Персональный менеджер, курирующий проект**
- **Посттренинговая поддержка 6 месяцев**
- **Программы лояльности для постоянных клиентов**
- **Высокая репутация компании IBA и рекомендации от ведущих компаний Казахстана**
- **Обучение в рамках международных стандартов**

**УСЛОВИЯ СОТРУДНИЧЕСТВА:**

---

**E-mail: [info@iba.kz](mailto:info@iba.kz)**

**Сайт: <http://www.iba.kz/> Телефон и WhatsApp: +7 702 777 4411**

**Адрес: РК, г. Алматы ул. Шашкина д. 24 БЦ К Plaza (уг. проспекта Аль-Фараби) офис 1**

ИП International Business Academy приглашает Вас принять участие в обучении по теме:  
"Интенсивный тренинг личностного роста".

**Стоимость обучения:** 296500 тенге без НДС. Цена на 2027 год с учетом индексации 10% составит 326150 тенге без НДС.

\*Компания ИП International Business Academy с 2026 года работает на общеустановленном режиме налогообложения с НДС.

\*НДС 16% будет добавлен в счет на оплату.

**Место проведения:** очно территория Поставщика/ онлайн платформа ZOOM

**Даты проведения:**

Алматы:

17-18 марта 2026  
9-10 сентября 2026  
19-20 ноября 2026  
14-15 апреля 2027  
17-18 июня 2027  
19-20 октября 2027  
1-2 февраля 2028  
13-14 апреля 2028  
21-22 июня 2028

Онлайн:

4-5 мая 2026  
30-31 июля 2026  
1-2 апреля 2027  
22-23 июня 2027  
2-3 февраля 2028  
13-14 апреля 2028

\* даты требуют дополнительного согласования

**Продолжительность:** 16 академических часов

**Время:** с 10:00 до 17:30.

**Количество участников:** 1 человек

**В стоимость обучения входит:** обучение, комплект эксклюзивных обучающих материалов, блокнот, ручка, сертификат International Business Academy, посттренинговая поддержка (6 месяцев),

---

Е-mail: [info@iba.kz](mailto:info@iba.kz)

Сайт: <http://www.iba.kz/> Телефон и WhatsApp: +7 702 777 4411

Адрес: РК, г. Алматы ул. Пашкина д. 24 БЦ К Plaza (уг. проспекта Аль-Фараби) офис 1

2 кофе-брейка в каждый день занятий (при условии, что обучение очное).

Просим заключить договор заранее как минимум за 1-2 месяца до начала обучения и забронировать даты с тренером.

Исполнитель: Батухтина Н.Е



### **Информация о компании.**

International Business Academy— это:

1. Рекомендации. Высокая репутация компании IBA и рекомендации от ведущих компаний Казахстана. Компания более 10 лет на рынке за это время зарекомендовала себя, как надежного поставщика услуг.
2. Персональный менеджер, курирующий проект. Каждый проект курирует отдельный менеджер, который закреплен за Вашей компанией
3. Лучшие эксперты. Профессиональный состав привлекаемых к процессу обучения преподавателей, успешных экспертов, консультантов, топ-менеджеров крупных корпораций.
4. Актуальность и польза. Наши программы отражают самые современные методики с учетом изменения рынка и законодательства.
5. Формат обучения. Мы предлагаем нашим клиентам несколько форматов обучения: — Очный и Онлайн формат открытых, корпоративных и индивидуальных семинаров.
6. Пост-тренинговые анализ и поддержка в течении 6 месяцев. Мониторинг результатов тренингов в рабочем процессе, рекомендации от тренера.
7. Индивидуальный подход. Все, начиная от содержания, места и времени проведения тренингов может быть настроено в соответствии Вашим потребностями.
8. Принципиально высокий уровень сервиса. Мы создали все условия для максимального

вовлечения в обучение: от удобных кресел и современного презентационного оборудования, до удобной локации.

9. Международные стандарты обучения. Обучение в рамках международных стандартов, с адаптаций под реалии казахстанского бизнеса.

## **ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

### 1. Ценности и цели в жизненных контекстах

Мечта, «Видение», цель. Взаимосвязь «видения» и ценностей. Определение желаемого состояния и определение «лестницы роста»

Стратегии постановки целей. Цели стратегические, тактические и оперативные

Модели эффективного формулирования целей: SMART, PURE, CLEAR, GROW

Приоритеты жизненных целей. Как выбирать что важнее

Системная карта целей

### 2. Тайм-менеджмент

Тайм-менеджмент как важнейший навык эффективных людей

Основные принципы тайм-менеджмента

Поэтапное достижение цели. Методы достижения целей

Результат как главный индикатор

Планирование регулярных дел на день, неделю, месяц

Матрица обзора регулярных задач

### 3. Самомотивация

Самомотивация к достижению целей и решению задач

Методы настройки на выполнение сложных и неприятных задач

Ритмы человеческой активности. Технологии отдыха как основа эффективной работы

Лень и ее использование. Кнопка «Нафиг» и ее значение для эффективности деятельности

#### 4. Методы профилактики синдрома выгорания

«Тайм-ауты», отдых

Определение краткосрочных и долгосрочных целей

Умения и навыки саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь для снижения уровня стресса)

Профессиональное развитие и самосовершенствование (профессиональной информацией с коллегами — курсы повышения квалификации, конференции и пр.)

Уход от ненужной конкуренции

Эмоциональное общение

Поддержание хорошей физической формы и др.

#### 5. Управление эмоциями в коммуникациях

Управление гневом. Определение собственных источников гнева по отношению к другим людям

Управление унынием. Осознание источников сниженного настроения и апатии. Возможности управления унынием через нейрофизиологический, телесно-двигательный и субъективный компоненты уныния

Управление страхом. Осознание источников страха, тревоги и беспокойства. Методы работы со страхом

Управление радостью и интересом