INTERNATIONAL BUSINESS ACADEMY
www.iba.kz | info@iba.kz | +7 702 777 4411
г. Алматы ул. Шашкина 24 (БЦ K Plaza) офис 1

№ 74257/IBA от 04.11.2026

CENTRAL ASIAN ASSOCIATION FOR ACCREDITATION OF EDUCATION

International Business Academy обладает международной институциональной аккредитацией в сфере образования, подтверждающей соответствие международным стандартам качества образовательной деятельности

Коммерческое предложение для компании «»

Условия сотрудничества

«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

Количество участников: 1 человек

Продолжительность обучения: 2 дня (16 академ.часов)

Даты проведения:

Алматы: 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: 1-2 апреля 2027, 22-23 июня 2027, 2-3 февраля 2028, 13-14 апреля 2028

* даты требуют дополнительного согласования

Расписание: с 10:00 - 17.30

В стоимость обучения входит: обучение, комплект эксклюзивных обучающих материалов, блокнот, ручка, сертификат International Business Academy, посттренинговая поддержка (3 месяца), обед и кофе-брейк в каждый день занятий (при условии, что обучение очное).

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

Исполнитель:

Руководитель Батухтина Н.Е.

International Business Academy — обучение, ориентированное на практический результат, развитие сотрудников и рост эффективности 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

Якоря на ресурсное состояние

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