**Ура – у нас кризис!**

**или**

**Кризис: наилучшие возможности для бизнеса**

(4.02.2015, продолжительность 8 часов)

Семинар адресован тем, кто стремится к эффективному достижению поставленных целей, к реализации себя в профессиональной и личностной сфере, кому важно сохранять высокую эффективность и работоспособность в кризисных ситуациях

Программа ориентирована на практическое освоение методов и технологий, которые позволят повысить персональную устойчивость к стрессу и оптимально использовать свои ресурсы в кризисных ситуациях, применять техники снижения эмоционального напряжения и взаимодействовать в ситуациях коммуникативного прессинга, а также узнать о способах профилактики стрессовых состояний.

Участие в семинаре позволит: определить стратегии развития бизнеса (организации) в условиях неопределенности и системных изменений, прояснить жизненные приоритеты, определить персональный «источник» вдохновения, энергии, активности, позитивного отношения к сложным кризисным ситуациям (как возможности «вырасти») и таким образом повысить свою готовность к эффективной деятельности в условиях кризиса.

**Задачи:**

1. Систематизировать знания о кризисе, кризисных ситуациях и факторах переживания эмоционального напряжения.
2. Проанализировать стратегии преодоления (совладания) кризисных ситуаций на личностном и профессиональном уровнях.
3. Определить возможные вектора персонального саморазвития и развития бизнеса в условиях кризиса (например, с использованием визуализации, как метода создания вдохновляющего видения и генерирования ресурсных состояний).
4. Освоить способы снижения эмоционального напряжения и развить (или сформировать) навыки сохранения эмоционального баланса в условиях стресса (кризисной ситуации).

**Содержание семинара:**

1. Определение кризиса и кризисной ситуации: персональный и организационный контекст. Природа стресса и закономерностей его развития. Факторы, определяющие интенсивность стрессовых реакций. Понятие оптимального уровня стресса. «Пороги устойчивости» и выход из «зоны комфорта» как переход на новый более высокий уровень функционирования и развития бизнеса и повышение собственной профессиональной компетентности.
2. Системный подход к управлению и самоуправлению: от мышления руководителя к развитию компании. Влияние интерпретации ситуации на работоспособность, эмоциональное состояние, продуктивность и т.п. Работа с сопротивлениями и возражениями (внутренними саботажниками): психологическая природа возражений и сопротивлений, технологии снятия возражений и сопротивлений: от возражения – к согласию, от конфликта – к сотрудничеству, от сопротивления – к развитию; технология планирования проведения организационных изменений.
3. Стрессоустойчивость как основной компонент готовности к эффективной деятельности в условиях кризиса. Повышение персональной устойчивости к стрессу. Приемы и техники снижения эмоционального напряжения в стрессовой ситуации. Навыки преодоления негативных последствий стресса. Профилактики стрессовых состояний.
4. Концепция социального успеха:факторы и слагаемые успеха; концепция «ежа»; саморазвивающаяся организация. Онтосинтез (методология создания новой реальности) как технология развития бизнеса: принципы онтосинтеза, визуализация как метод онтосинтеза.
5. Технологии экстренного сохранения и восстановления эмоционального равновесия и работоспособности, техники самомониторинга, дыхательные техники саморегуляции, приемы мышечной релаксации, техники повышения общего тонуса организма.

В ходе семинара участникам предлагаются теоретический материал, практические задания, игры и упражнения. Все участники семинара обеспечиваются раздаточным материалом, включающим теоретическую информацию по проблемам стресса.

**Заявка на участие в Семинаре**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Фамилия, имя, отчество** | **Наименование организации** | **Вид деятельности** | **Координаты контакта (телефон, электронная почта)** |
|  |  |  |  |  |

Реквизиты:

ООО «Академия Коучинга»

443011, Россия, Самарская область, г.Самара, ул. Академика Павлова, 35

ИНН 6316179468

КПП 631601001

ОГРН 1126316009060

Р/с № 40702810810150000017

 в Филиале ОАО «БИНБАНК», г.Ульяновск

БИК 047308887

ОГРН 1027700159442

К/с 30101810100000000887