Управление качеством жизни и самореализация (40 часов)

Экспериментами и длительными наблюдениями было выявлено, что процесс восприятия и обработки информации существенно отличается у представителей различных типов личности. Скорость восприятия, внимание к негативным или позитивным моментам, проявление стратегии и тактики в планировании, а также привычные алгоритмы умозаключений – всё это формирует неповторимый способ коммуникации каждого из 16-ти типов.

Понимание своих собственных механизмов мышления и способов восприятия позволяет Вам действовать с высокой самоотдачей. Используя преимущества своего способа взаимодействия с окружающим миром и людьми, Вы можете эффективно преодолевать затруднительные ситуации.

Не секрет, что темп современной жизни зачастую приводит к всевозможным перегрузкам: физическим, эмоциональным, интеллектуальным. Учёт собственных особенностей реакции на стресс позволяет вернуться в «рабочее состояние» с «минимальными потерями». Очень важно учитывать , что общие рекомендации по преодолению кризисов могут быть совершенно бесполезны (и даже противопоказаны) для разных типов людей. Используя те механизмы, которые органически близки именно Вам, Вы естественным образом обеспечиваете себе устойчивую платформу для дальнейшего продвижения вперёд!

В любой ситуации всегда полезно расширить картину своего восприятия и посмотреть на ситуацию в другом ракурсе, обратить внимание на неявное. Искусство эффективной коммуникации, которое практикуется на протяжении всего курса, поможет Вам получить поддержку и «экспертное мнение» от тех людей, которые по-другому видят мир, отмечают те детали, которые могут ускользать от Вас!

Цели тренинга:

- Отработка собственного стиля планирования;

- Освоение принципов эффективного выхода из кризиса, продуктивное решение задач с учетом собственных особенностей восприятия и обработки информации;

- Эффективное проведение совещаний, работа с изменениями, собственный подход к обучению;

- Получение практического опыта соционической диагностики на основании изученных признаков и групп.

В результате тренинга участники:

- Смогут более полно учитывать цели и ближайшие шаги при планировании;
- Освоят собственные методы эффективного преодоления стресса;
- Научатся лучше понимать своих коллег и клиентов, учитывать разные аспекты ситуаций;
- Смогут проводить совещания и организовывать учебный процесс, опираясь на свои сильные стороны;
- Приобретут опыт соционической диагностики в ходе ведения соционического интервью, разбора текстов, фото-, аудио- и видео-материалов;
- Смогут более эффективно использовать особенности своего типа личности при различных жизненных изменениях.
- Сумеют гармонизировать отношения, как на работе, так и в семейном кругу, используя информацию о различных стилях жизни.

В программе тренинга:

Теория соционики:

1. Малые группы «Восприятие»:

- скорость «схватывания» информации и особенности переключения с одного вида деятельности на другой.

2. Признак Аугустинавичюте-Рейнина «тактика – стратегия».

- Проявление признака в оценке перспектив, планирования, выборе способов достижения.
- Характерные внешние признаки «тактики» и «стратегии», их проявление в речи и поведении.
- Особенности взаимодействия «тактиков» и «стратегов».

3. Малые группы: "Стрессоустойчивости".

- Свойства типов, входящих в эти группы и их особенности поведеняи в стрессовых ситуациях.
- Условия качественной жизни с точки зрения разных групп.
- Виды реакций на стресс у различных типов. Возможные пути решения в ситуациях перегрузки.

6. Признак Рейнина «Процесс - Результат».

- Характерные внешние признаки, их проявление в речи и поведении.
- Особенности взаимодействия «Процессных» и «Результатных».

7. Признак Аугустинавичюте-Рейнина «позитивизм – негативизм».

- Различия в установках восприятия и изложения информации.

8. Малые группы «Формы мышления»:

- особенности мыслительного процесса у представителей разных типов. Преимущества и недостатки каждого из способов мышления.

9. Малые группы «Квадры».

Мировоззрение и ценности.

- Специфика юмора и интересов.
- Особенности внешности, речи, поведения, проявления в творчестве.
- Взаимодействие типов внутри групп и между группами.

10. Признак Рейнина «веселые - серьезные» (субъективисты - объективисты).

- Характерные внешние признаки «веселых» и «серьезных», их проявление в речи и поведении.
- Особенности общения «веселых» и «серьезных». Особенности подхода к деятельности и отношениям.
- Использование признака для повышения надежности диагностики.

11. Признак Рейнина «рассудительные - решительные».

- Характерные внешние признаки «рассудительных» и «решительных» их проявление в речи и поведении.
- Особенности взаимодействия «рассудительных» и «решительных». Особенности построения переговоров и способов мотивации.
- Использование признака для повышения надежности диагностики.

12. Признак Аугустинавичюте-Рейнина «позитивизм – негативизм».

- Различия в установках восприятия и изложения информации.

Практика диагностики:

Внешние отличия представителей разных «групп восприятия», особенности речи.

Особенности проявления признака «тактика - стратегия» в поведении, в речи, на работе. Внешние отличия «тактиков» и «стратегов».

Проявление высокой и низкой устойчивости к стрессу в поведении и речи.

Внешние особенности «позитивистов» и «негативистов». Особенности построения речи.

Проявление «форм мышления» в умозаключениях, устной и письменной речи.

Практика применения:

Коммуникация с учётом скорости восприятия собеседника. Особенности подхода к представителям разных «групп восприятия». Разные типы и управление совещанием. Влияние соционических малых групп на здоровье членов коллектива.

Выдача заданий и планирование с учётом признака «тактика – стратегия». Взаимная дополняемость «тактиков» и «стратегов».

Эффективные способы преодоления кризисов у разных типов личности. Учёт особенностей «групп стрессоустойчивости» при совместной работе.

Эффективное взаимодействие с учетом признака «позитивизм – негативизм», взаимная дополняемость типов.

Учёт особенностей мышления в обучении. Использование преимуществ своего способа умозаключений. Выдача заданий.

Психологические техники личной эффективности:

Стресс-менеджмент

Искусство говорить комплименты

Активное слушание

Техника «Маятник эмоций»

Формы проведения занятий:

- Ролевые и деловые игры;
- Интерактивные лекции;
- Работа в малых группах с использованием раздаточных материалов;
- Ситуационные задания на развитие навыков и анализ конкретных ситуаций из практики участников тренинга;
- Видеотренинги: освоение навыков визуальной диагностики психологических типов;

- Самостоятельные учебные проекты;
- Групповые дискуссии.

График проведения занятий:

Занятия на модуле состоят из двух сессий (Мо. 3.1 и мод. 3.2), следующих одна за другой через 2-3 недели

Время занятий: в будни (вечером) и в выходные (днем)

Пн	Вт	Ср	Чт

18.30 – 21.30	18.30 – 21.30	10.00 – 19.00	10.00 – 19.00

Стоимость участия .
Можно оплачивать каждую сессию отдельно.

Оплатившим модуль за 10 дней и раннее предоставляется 10%-я скидка.
Преподавателям ВУЗов и общеобразовательных школ, школьным психологам, а также студентам и аспирантам дневных отделений ВУЗов предоставляются дополнительные льготы по оплате .

В стоимость включены: раздаточные материалы, кофе-паузы.

{chronoforms}tim-mod-3{/chronoforms}