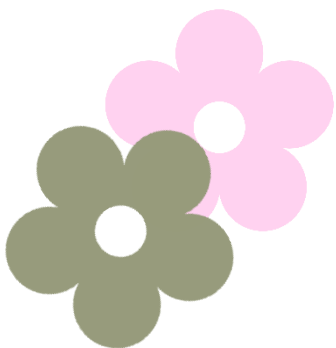
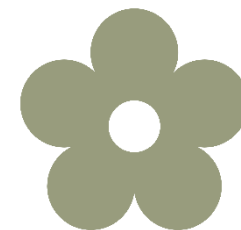


Административный кадровый резерв 2023

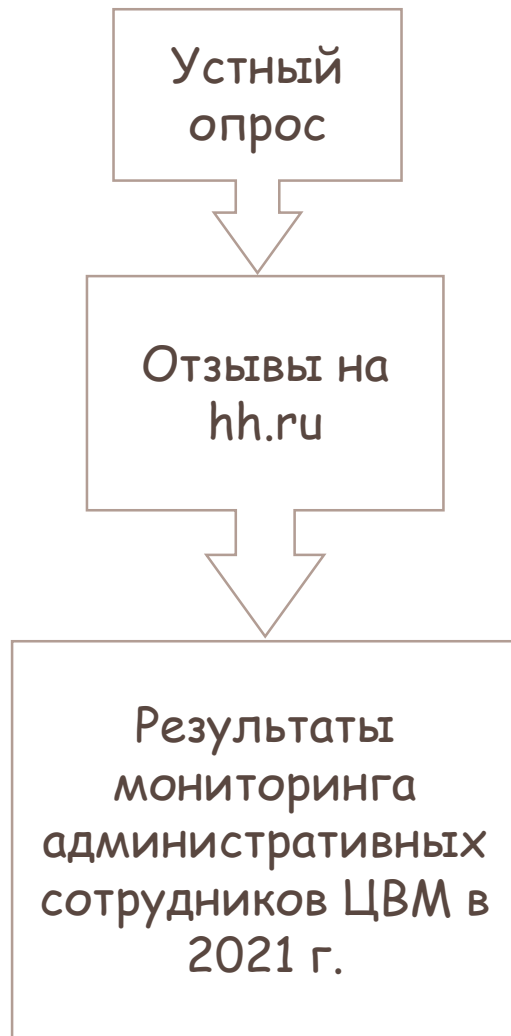


Тренинг «Навыки уверенного поведения»

Как не пострадать при сложной коммуникации



Актуальность проекта



Проблемы внутри коллектива

Непонимание зон ответственности

Несоблюдение дистанции

Обесценивание труда и достижений

Многозадачность

Сложности с коммуникацией

Неуважительное отношение

Письма и звонки в нерабочее время

Расстановка приоритетов

Критика (неконструктивная, необоснованная или просто неприятная)

Цель проекта

Создать тренинг по развитию и отработке навыков уверенного поведения, управления стрессом и эффективной коммуникации

Задачи проекта

- 01 Развить навык фокусировки на задачах без эмоционального вовлечения
- 02 Избежать негативной саморефлексии работника после участия в сложной коммуникации
- 03 Поддержка самооценки работника



Целевая аудитория

Я участвую в организации учебного процесса

Мне тяжело отстаивать свои интересы в конфликтах

Я не всегда могу совладать со своими эмоциями

Я часто коммуницирую с разными людьми



Мне тяжело дается обратная связь

Мы - административные сотрудники Вышки!

Этапы реализации проекта



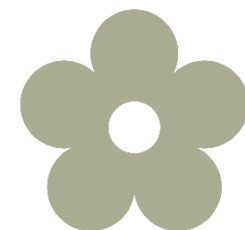
Образ результата



- 01 Очный формат тренинга (16 ак. ч.)
- 02 Тренинг проводят участники команды проекта (на теоретический блок возможно подключение экспертов проекта по предварительной договоренности)
- 03 Акцент на практической отработке навыков на основе кейсов административных сотрудников НИУ ВШЭ
- 04 Рабочая тетрадь для участников тренинга
- 05 Методические материалы для подготовки и проведения тренинга

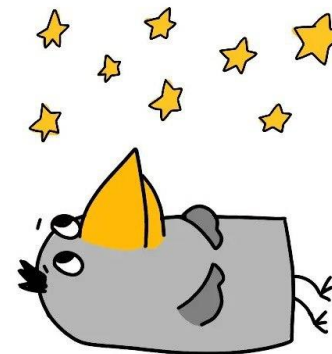
Программа тренинга

- Тема 1** Практика позитивного самовосприятия. Понимание себя. Самоубеждение.
- Тема 2** Эмоциональная компетентность как основа уверенного поведения.
- Тема 3** Конфликтная ситуация. Работа с просьбами и отказами. Возражения.
- Тема 4** Обратная связь. Восприятие обратной связи. Работа с неконструктивной критикой.
- Тема 5** Коммуникативная гигиена.



Будущее проекта

- 01 Регулярное проведение тренинга в рамках выездных семинаров АКР
- 02 Создание отдельного курса повышения квалификации
- 03 Включение тренинга в существующий курс повышения квалификации



Спонсоры проекта



Милана Хачатурова

доцент,
департамент
психологии ФСН



Юлия Степанова

Эксперт Академии
Керт, коуч, бизнес-
тренер программы
АКР

Эксперты проекта



Наталья Корягина

старший преподаватель,
департамент психологии
ФСН



**Александр
Евдокименко**

заместитель заведующего
кафедрой
психоанализа и бизнес-
консультирования,
доцент департамента
психологии ФСН

Наставники



Татьяна Филиппова

начальник отдела по работе со
студентами и выпускниками ФСН
АКР 2020/2021

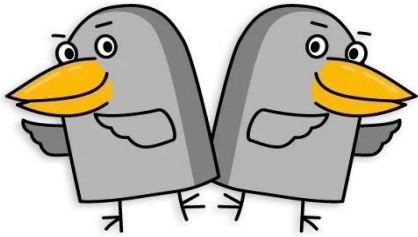


Владимир Сытченков

доцент,
Институт медиа ФКИ

АКР 2021/2022

Ожидаемые результаты



берешь и делаешь

Знания:

Основные психологические аспекты уверенного поведения;

Знание основных принципов коммуникации и
эффективного общения;

Понимание своих сильных и слабых сторон;

Знание стратегий самоутверждения и защиты от
манипуляций.

Ожидаемые результаты



Навыки:

Распознать невербальные сигналы и использовать свою невербальную коммуникацию для уверенного взаимодействия;

Принять конструктивную критику и отреагировать адекватно;

Эффективно выразить свои мысли и чувства;

Ставить границы и отстаивать свои права;

Контролировать эмоции и выстроить положительное мышление даже в сложной ситуации.

Наша команда



**Александра
Кузьмичева**

менеджер учебного
офиса, факультет
географии и
геоинформационных
технологий



**Мария
Савельева**

специалист по
персоналу,
факультет
компьютерных наук



**Александра
Черкозьянова**

менеджер, Центр
повышения
квалификации



**Анна
Попова**

менеджер
факультета
биологии и
биотехнологии



**Ксения
Романенко**

менеджер
учебного офиса,
Высшая школа
бизнеса

