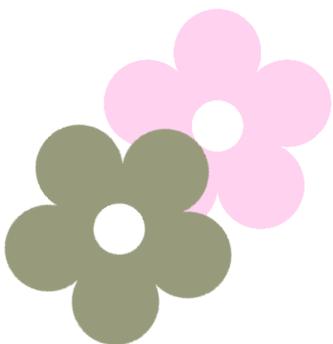
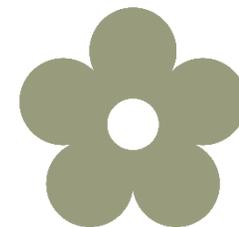


Административный кадровый резерв 2023

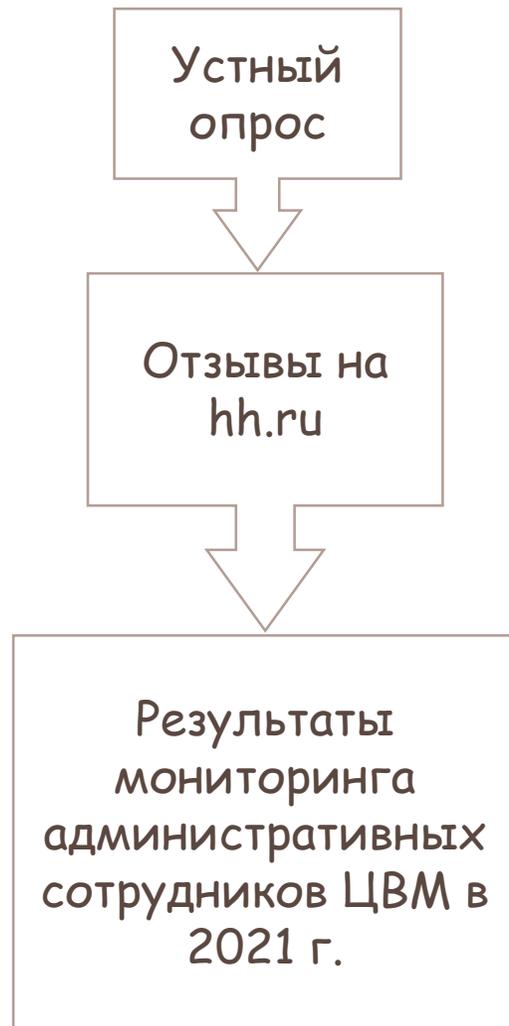


# Тренинг «Навыки уверенного поведения»

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

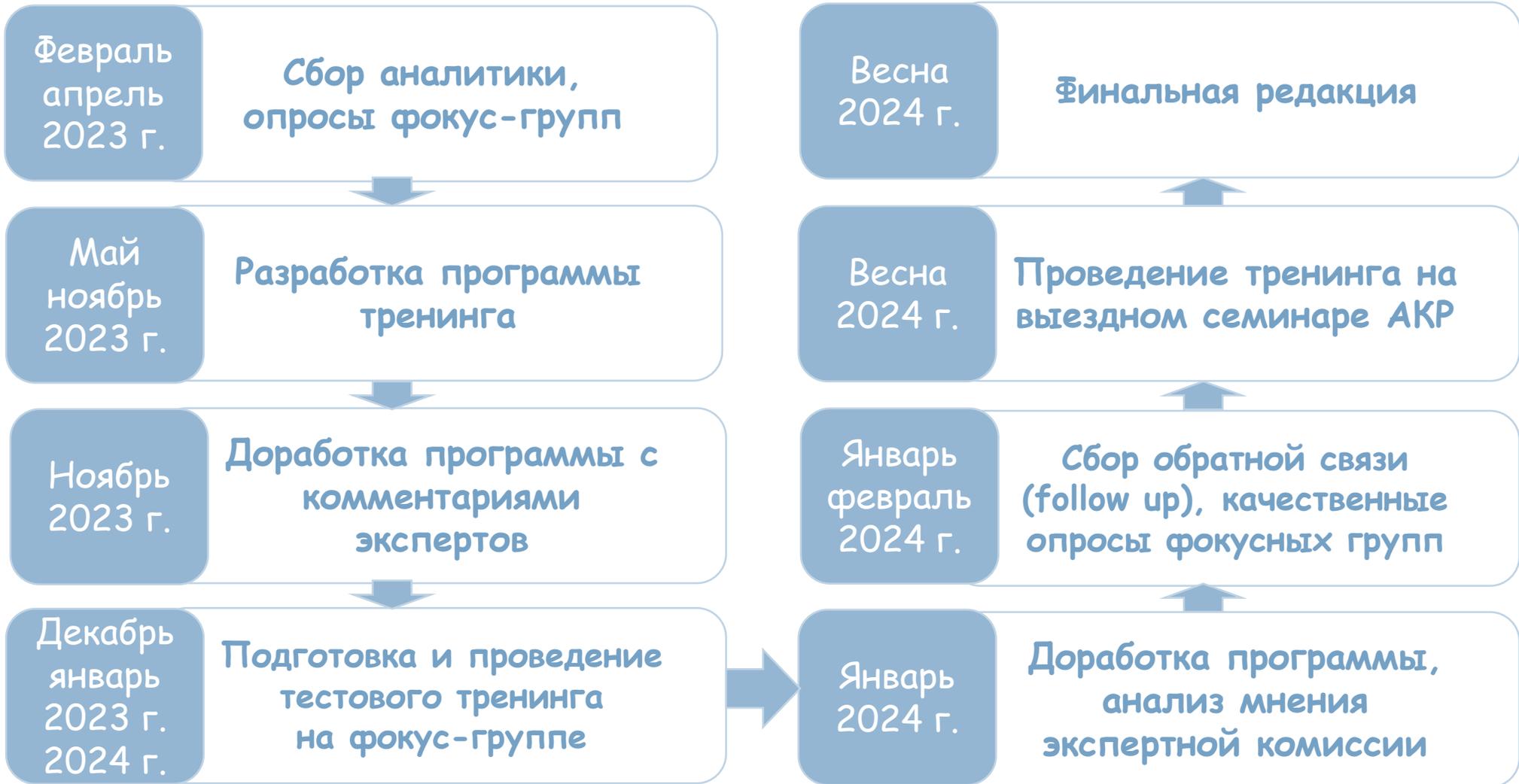
Я часто коммуницирую с разными людьми



Мне тяжело дается обратная связь

Мы - административные сотрудники Вышки!

# Этапы реализации проекта



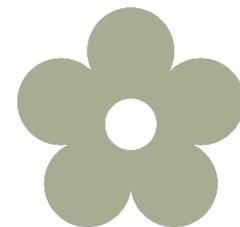
# Образ результата



- 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

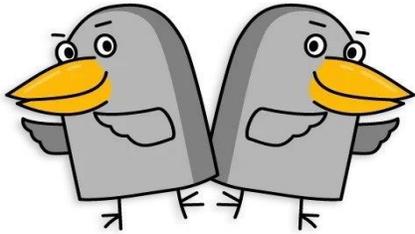


**Владимир Сытченков**

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

