



ШКОЛА «ВВЕРХ»

КУРСЫ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА
ДЛЯ СТРАШЕКЛАССНИКОВ И ПЕДАГОГОВ
КВЕСТЫ И РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

☎ 79-10-43



ШКОЛА-ВВЕРХ.РФ

VK SCHOOL_UP



SHKOLA_VVERH@MAIL.RU

Занятие «Личная эффективность. Успеть не устать»

Педагог: Лопатина Дарья

Цель: повышение личной эффективности через обучение методикам делегирования, результативного общения, поддержания равновесия между деятельностью и отдыхом.

Формат: 1 занятие продолжительностью 2 академических часа (1,5 часа)

Целевая аудитория: учащиеся 8-11 классов, студенты ссузов и вузов, педагоги, сотрудники организаций.

Ожидаемый результат: формирование устойчивой мотивации к использованию методик повышения личной эффективности, освоение основных принципов.

Содержание: Эффективность в коммуникациях. Правила делегирования. Причины сопротивления делегированию и способы их преодоления. Принципы эффективного делового общения. Стратегии отказа. Биоритмы человека. Правила организации эффективного отдыха. Эффективность в работе.