



КОРПОРАТИВНАЯ
АКАДЕМИЯ
РОСАТОМ

Онлайн-обучение для жителей города Усолье-Сибирское

Присоединяйтесь и развивайтесь
вместе с нами!

с 7 по 25 декабря



7 декабря
(понедельник)



20:00–21:30

(по местному времени)



Роман Симдянов,
тренер-консультант
Корпоративной
Академии Росатома

Как анализировать проблемы?

В условиях, когда невозможно все прописать в инструкциях, эффективность сотрудника, а особенно руководителя, определяется его способностью принимать взвешенные решения на основе четкого понимания проблемной ситуации. Предлагаемая программа направлена на формирование навыков поиска вариантов разрешения сложных ситуаций, а также оценки предложенных решений.

Результат обучения:

- Грамотно формулировать проблему и оценивать ее сложность
- Использовать групповые методы работы с проблемой

Ссылка для участников

8 декабря
(вторник)



20:00–20:30

(по местному времени)



Владимир Лаптев,
вице-чемпион мира,
3-х кратный чемпион
России, МСМК по
тяжелой атлетике,
участник телевизи-
онных проектов
Рефитнес (Муз ТВ)

Семинар «Здоровый сезон»

Питание:

- Сколько лет вы хотите прожить?
- Основы сбалансированного питания
- Скорость обменных процессов
- Разнообразие диет

Тренировки:

- Этапы построения физической формы
- Жизнь и здоровье в пандемию
- Почему нет визуального эффекта от занятий?
- Как связаны питание и тренировки?

Ссылка для участников



9 декабря
(среда)



20:00–21:30

(по местному времени)



Ольга Голованова,
тренер-консультант
Корпоративной
Академии Росатома

Острые углы в коммуникации

Обучение направлено на освоение техник, позволяющих регулировать собственное эмоциональное состояние в конфликтной ситуации, а также достигать цели без разжигания конфликта. Развиваемые умения позволят снизить вероятность возникновения конфликта и урегулировать спорную ситуацию в процессе достижения желаемого результата.

Результат обучения:

- Техники управления эмоциями в ситуации конфликта
- Неконфликтный ответ на эмоциональные выпады
- Позитивные формулировки
- Корректировать собственное эмоциональное состояние в случае возникновения конфликтной или напряженной ситуации
- Добиваться результата, не допуская конфликта

Ссылка для участников

15 декабря
(вторник)



20:00–21:30

(по местному времени)



Наталья Мирионкова,
тренер-консультант
Корпоративной
Академии Росатома

Тактики влияния

Сотрудник в рамках своей повседневной деятельности общается с разными людьми: представителями предприятий, коллегами из соседних департаментов и другими. В разговоре с разными собеседниками у него могут быть разные цели.

Предлагаемая программа обучения направлена на расширение способов влияния в общении. Эти инструменты помогут усилить позицию спикера еще до начала коммуникации, а также во время самого процесса убеждения.

Результат обучения:

- Научиться готовиться к сложным диалогам, используя три элемента самоподготовки к трудному диалогу
- Научиться использовать «Ходы влияния» Ван Дейка и в процессе подготовки, и в процессе коммуникации

Ссылка для участников

16 декабря
(среда)



20:00–20:30

(по местному времени)



Татьяна Беляева,
фитнес-инструктор
международного класса,
член международной
фитнес-ассоциации
Euroactive, магистр
психологии (НИЯУ МИФИ)

Мастер-класс

#СОЖ: принципы формирования счастливых привычек жизни

Что обсудим:

Как работает наш мозг в условиях изменений, какие этапы необходимо пройти, чтобы избавиться от вредных привычек и начать жить с новыми.

Ссылка для участников



17 декабря
(четверг)



20:00–21:30

(по местному времени)



Андрей Саенко,
тренер-консультант
Корпоративной
Академии Росатома

Кто управляет твоим временем?

Количество задач, которые регулярно возникают перед сотрудниками, постоянно растет. При этом важно выполнять их качественно и соблюдать установленные сроки. Каждый в той или иной степени ощущает нехватку времени, испытывает стресс от работы в режиме многозадачности и вынужденной спешки. Учитывая, в каком аврале живет современный человек, вопрос управления временем становится жизненно важным.

Программа обучения направлена на освоение простых инструментов, позволяющих быстрее достигать поставленных целей, работать с большей эффективностью и находить время для полноценной жизни.

Результат обучения:

- Как планировать день с учетом типов задач
- Использовать контекстное планирование
- Применять инструменты визуализации своих целей и задач

Ссылка для участников

22 декабря
(вторник)



20:00–20:30

(по местному времени)



Татьяна Беляева,
фитнес-инструктор
международного класса,
член международной
фитнес ассоциации
Euroactive, магистр
психологии (НИЯУ МИФИ)

Онлайн-тренировка «Здоровая спина»

Что изучим:

Комплекс упражнений который поможет избавиться от боли в спине, а также сделает осанку красивой и ровной.

Ссылка для участников



23 декабря
(среда)



20:00–21:30

(по местному времени)



Роман Симдянов,
тренер-консультант
Корпоративной
Академии Росатома

Как услышать собеседника и донести свою мысль?

Обучение посвящено освоению техник, помогающих получать необходимую информацию в рабочих ситуациях, а также восполнять и прояснять недостающую, потерянную или искаженную информацию. Использование навыков общения помогает сотрудникам повысить продуктивность и качество своей работы, уменьшить объем ненужных задач, а также улучшить психологический климат в коллективе.

Результат обучения:

- Техника активного прояснения ситуации и позиции собеседника
- Техника снижения эмоционального напряжения в процессе коммуникации

Ссылка для участников

25 декабря
(пятница)



20:00–21:30

(по местному времени)



Андрей Саенко,
тренер-консультант
Корпоративной
Академии Росатома

Как сохранять фокус внимания на главном?

Обучение нацелено на отработку техник, направленных на повышение уровня ответственности у подчиненных. На обучении сотрудники разберутся в факторах, влияющих на ответственность.

Также обучение посвящено развитию коммуникативных навыков руководителя, позволяющих повысить уровень ответственности сотрудников.

Результат обучения:

- Знание факторов, влияющие на ответственность
- Алгоритм совместной работы по выработке решения с целью вовлечения подчиненных в решение задачи

Ссылка для участников