

## РЕВОЛЮЦИЯ МЫШЛЕНИЯ

### Управление собой с эффективностью X6

#### **Кому и зачем?**

Тренинг предназначен для генеральных директоров, собственников бизнеса, руководителей и всех тех, кто хочет эффективно управлять собой, личным временем и эффективными реакциями на окружающие события.

#### **РЕАКЦИИ И ХИМИЯ ЭМОЦИЙ**

Отработка реакций на негатив. Отработка «неприязни» методом МЧС. Метод «лимонных реакций». Метод «шпионского моста»: А это поможет? Техника страх-опасность. Подход Дэфо. Как избавляться от неврозов и успокоительных на эмоциональном уровне?

#### **ЗОНА ДИСКОМФОРТА И ВОЗДУШНЫЙ ШАР**

Осознание точки дискомфорта. Стресс-развивает. Поиск инструментов для развития гибкости мышления. Чтобы подняться вверх нужно что-то выбросить. Проверка личных и рабочих хронофагов

#### **ЧТО ПОПАДАЕТ В ГОЛОВУ? ЦЕННОСТЬ НАСТОЯЩЕГО**

Отработка входящего потока. Как фильтровать то, что принимает. «Инстаграм – грабёж времени». Метод Элизбет Гилберт. Прием «Панды». Как быть эффективнее в реальности. Построение модели погружения в «жизнь-сейчас» Техника песочных часов.

#### **СТРУКТУРИРОВАНИЕ И ВИЗУАЛИЗАЦИЯ блок-схемами**

Структурный подход влияния. Приемы 2-х миллиардеров: Потанина и Леонова. Ответная структурное пояснение на 1-2-3. Метод немецкого МВА. Структурирование. Метод квадрат-прямоугольник-круг-стрелки

#### **ОБУЧЕНИЕ иначе. ГТО в режиме рабочего дня**

Как воспринимать информацию с повышенной эффективностью в единицу времени? Чему не учат в Лондонских школах? Как повысить эффективность восприятия информации? Гимнастика в рабочее время. Эффективность через физическое состояние. 4 приема за 4 минуты

#### **МОТИВАЦИЯ И ВЫГОРАНИЕ. СВОЙ ПРИНЦИП «ВОЙНЫ»**

30 мотиваторов: что движет тобой? Неэффективные рабочие состояния: чем заменить и как избавиться? ХО подход измерения личной мотивации. Создавай свой бой с циклами 1,5 часа +. Антиусталось без потери 20% времени на переключение между задачами.

#### **ПРИВЫЧКИ И АУДИТ ОТДЫХА**

Календарь: 4 цвета в твоём смартфоне, многозадачность, задачи в режиме ожидания, утыга и такси. Аудит привычек. Приемы незапланированного отдыха. Расслабление при переключении. Подход «СЕМС». 12 сожалений в 80+. Как не попасться в капкан 20-ти лет как 1 день. Ваши 32 850