Bogatyrev & Zachek

Корпоративный тренинг

«Развитие навыков стрессоустойчивости для предотвращения эмоционального выгорания»

Для кого этот тренинг?

- Для директоров, топ-менеджеров и сотрудников с высоким уровнем ответственности и стресса;
- Для тех, кто постоянно общается с большим количеством клиентов, и для кого важно развивать навыки эффективной коммуникации для получения максимальных результатов;
- Для тех, кто постоянно работает в условиях жёстких дедлайнов;
- Для тех, кому важно эффективно восстанавливать свой психический и физический ресурс.

Цели тренинга

- Изучить теоретические аспекты и получить системное представление о способах управления стрессом для недопущения эмоционального выгорания при ведении переговоров, проведении сделок и работе с клиентами и коллегами;

- Освоить практические навыки и конкретные инструменты для каждодневного управления своим эмоциональным состоянием и повышения личной и профессиональной эффективности.

Организационная информация

Продолжительность:

- **День 1**: «Тренировка основных компетенций эмоционального интеллекта. Навыки эффективной коммуникации».

- **День 2**: «Система управления собственной жизнью. Работа с ценностями и убеждениями и внедрение новых привычек».

Время: 10:00 - 18:00

Что участники получат в результате тренинга?

Самомотивация, приоритеты и цели

- начнут лучше понимать себя и действовать более уверенно;
- поймут, как вдохнуть в дело новую энергию, которая поможет продолжить развиваться с большей скоростью и воодушевлением.

Эмоции

- создадут систему управления своим состоянием и эмоциями, которая позволит стать неуязвимыми от стресса и негатива;
- поймут, как перестать беспокоиться и раздражаться по пустякам и вернуть себе состояние радости;
- поймут, как улучшать своё эмоциональное состояние;
- научатся быть более внимательными и сконцентрированными;
- разовьют практические навыки стрессоустойчивости.

Убеждения и привычки

- научатся выявлять негативные убеждения и сформируют новые полезные и продвигающие убеждения, что позволит действовать быстро и решительно (без внутреннего сопротивления);
- поймут, как избавиться от чувства тревожности и беспокойства;
- повысят уверенность в себе;
- сформируют новые полезные привычки для повышения стрессоустойчивости.

Навыки эффективного общения

- разовьют навык понимания поступков и мотивов других людей, который позволит управлять отношениями и получать от них максимум пользы;
- научатся максимально экологично доносить свою точку зрения до других людей;
- узнают методологию выстраивания коммуникации, которая позволит проводить переговоры любой сложности.

Ведущие тренинга

Юрий Зачек

Юрий Зачек - лайф-коуч и бизнес-тренер. Сертифицированный коуч Международного Эриксоновского Университета коучинга, член ICF - Международной Федерации Коучинга. Основные области специализации: лайф-коучинг, карьерный коучинг, коучинг для владельцев бизнеса, топ-менеджеров, юристов.

На протяжении семнадцати лет Юрий работал в юридическом консалтинге, был топ-менеджером крупнейших международных консалтинговых компаний. В 2008-2011 году был Партнёром и руководителем юридической практики «Делойт» в Санкт-Петербурге, в 2011-2017 году Директором по юридическим вопросам «Аксенчер» в Восточной Европе, России и СНГ.

Юрий создаёт и проводит тренинги и семинары. За свою карьеру провёл десятки различных тренингов в таких областях, как юридические аспекты инвестиционных проектов, слияния и поглощения компаний, навыки презентации, общение с клиентами, формирование команд, наставничество и управление персоналом. Сейчас фокус лежит в таких сферах, как стратегическое планирование жизни и бизнеса, самоанализ, эмоциональный интеллект, управление стрессом и личная эффективность.

Юрий автор книги «#UPшифтинг. Пошаговое руководство по изменению жизни для тех, кто потерял себя в рутине».

Он ведет блог, занимается благотворительностью, много путешествует. Побывал в 32 странах и в 162 городах в Северной и Южной Америке, Африке, Европе и Азии. Женат и воспитывает сына и дочь.

Кирилл Богатырев

Кирилл Богатырев, профессиональный тренер и коуч, работает с топ-менеджерами крупных компаний, с предпринимателями и людьми желающими реальных изменений. Основные области специализации: лайф-коучинг, карьерный коучинг, коучинг для топ-менеджеров и владельцев бизнеса.

Закончив ИТМО по специальности программирование, Кирилл осознал, что больше всего его манит работа именно с людьми, а не с программным кодом. В последующие шесть лет он кардинально поменял вектор развития, связав свою жизнь с театральной академией, и к 2013 году он входил в ТОП самых высокооплачиваемых ведущих Санкт-Петербурга.

В конце 2012 он встал на путь предпринимательства, открыв свой первый свадебный ресторан "Весенний". К 2017 году ресторанов было уже шесть и рестораны «Весенний» два года подряд признавались лучшими свадебными ресторанами в Санкт-Петербурге. Также «Весенний» был удостоен признания газетой Деловой Петербург в премии «молодые миллионеры» (одним из членов Жюри является Олег Тиньков).

Продолжая выстраивать свой бизнес и команду, Кирилл стал сертифицированным коучем Эриксоновского Университета. Учился у таких Мастеров, как Мэрилин Аткинсон (основательница Международного Эриксоновского Университета), Олег Игоревич Жданов (создатель признанных в мире психофизических техник для космонавтов, 25 лет лично руководивший центром психологической подготовки космонавтов), Питер Стефани (квантовый физик и практик в сфере работ с подсознанием) и многих других признанных экспертов-практиков.

Ключевым критерием жизни Кирилла является жизненный баланс. А главная ценность - семья. На данный момент у него двое детей и любимая жена, с которой они вместе уже 12 лет.

* * *