

**TRAINING ×
DEVELOPMENT
GROUP**

BRAIN GYM

Онлайн-марафоны для широкой аудитории сотрудников по наиболее актуальным навыкам для распределенных команд.

6 ТЕМАТИК МАРАФОНОВ

**CREATIVE
GYM**



**COMMUNICATION
GYM**



**COMMUNICATION
GYM**



**MANAGEMENT
GYM**



**TEAM
GYM**



**CUSTOM
GYM**



Персонализированный формат под запрос

ФОРМАТ

5 онлайн-сессий в каждом марафоне | Межмодульная работа | Бизнес-кейсы



Онлайн-сессии на выбранных компанией платформах



Обратная связь от куратора



Чат с тренером для поддержания интереса к тематикам



Техническая поддержка онлайн



Перейдите по ссылке в QR коде и посмотрите примеры онлайн-марафонов Brain Gym

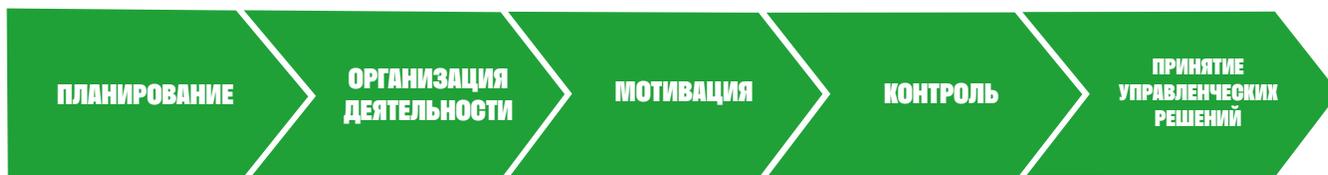


MANAGEMENT GYM

Тренируем управленческие навыки, учимся работать с распределенной командой и прокачиваем мышцы лидерства.



ТРЕК ОБУЧЕНИЯ



5 ОНЛАЙН СЕССИЙ С МЕЖМОДУЛЬНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

- 1 ПЛАНИРОВАНИЕ**
Разберемся, как эффективно строить коммуникацию в условиях дистанционной работы
 - Каскадирование целей
 - Постановка задач
 - Особенности постановки задач сотрудникам, работающим дистанционно
- 2 ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
Учимся отличать важное от второстепенного и активировать ресурс для выполнения всего запланированного
 - Приоритизация задач
 - Делегирование
 - Task-менеджеры для организации деятельности удаленной команды
- 3 МОТИВАЦИЯ**
Как мотивировать сотрудников и влиять на них даже при удаленной работе
 - Мотивирующие факторы
 - Алгоритм мотивационной беседы
 - Мотивация и вовлеченность в распределенной команде
- 4 КОНТРОЛЬ**
Поговорим, как экологично контролировать выполнение поставленных задач
 - Виды контроля
 - Обратная связь
 - Баланс контроля и доверия для удаленной команды
- 5 ПРИНЯТИЕ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ**
Разбираем алгоритм принятия решений
 - Влияние неопределенности на принятие решений
 - Анализ информации и алгоритм принятия решений
 - Генерация идей и выбор идей

TEAM GYM

Учимся строить и развивать команды даже в условиях перемен.
Узнаем, как превращать различия в преимущества и работать с распределенными командами.



ТРЕК ОБУЧЕНИЯ



5 ОНЛАЙН СЕССИЙ С МЕЖМОДУЛЬНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

- 1 РАЗВИТИЕ КОМАНДЫ**
Узнаем, как формируется команда и разберем барьеры формирования удаленной команды
 - Стадии развития команды
 - Роль и задачи руководителя на каждой стадии
 - Барьеры формирования распределенной команды и способы их преодоления
- 2 РОЛИ В КОМАНДЕ**
Как использовать преимущества разных ролей в достижении командной цели
 - Основные и дополнительные роли в команде
 - Особенности поведения каждой роли
- 3 КОЛЛАБОРАЦИЯ И СИНЕРГИЯ**
Обсудим, как добиться сотрудничества в команде и кросс-функциональном взаимодействии
 - Барьеры коллаборации
 - Рычаги воздействия
 - Как достичь синергии в распределенной команде
- 4 ФОРМИРОВАНИЕ ДОВЕРИЯ**
Научимся создавать атмосферу доверия в команде
 - Виды доверия: экспертное и личное
 - Стадии развития доверия
 - Поведение руководителя для формирования доверия
 - Развитие доверия в распределенной команде
- 5 DIVERSITY В КОМАНДЕ**
Как с пользой применять различия сотрудников и избегать предубеждений
 - Стереотипы и навешивание ярлыков
 - Что является триггером для реакции на различия
 - Признание ценности различия
 - Как использовать различия в период перемен

EQ GYM

Раскрываем личный и командный потенциал через работу с эмоциями в ежедневном формате. С помощью простых и эффективных инструментов научимся управлять эмоциональным состоянием у себя и у окружающих.



ТРЕК ОБУЧЕНИЯ



5 ОНЛАЙН СЕССИЙ С МЕЖМОДУЛЬНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

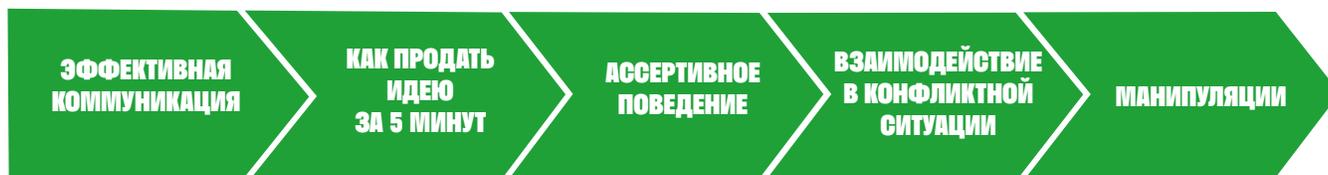
- 1 САМОПОЗНАНИЕ**
Узнаем, что такое эмоции и изучим инструменты, позволяющие их понимать и осознавать
 - Что такое EQ и базовые эмоции человека
 - Алгоритм понимания своих эмоций
 - Дневник эмоций
- 2 САМОКОНТРОЛЬ**
Обсудим способы управлять своими эмоциями здесь-и-сейчас и в долгосрочной перспективе
 - Регуляция своего эмоционального состояния
 - Как справляться с эмоциями в момент их возникновения
 - Техники создания положительного эмоционального фона
 - Как сохранять спокойствие, когда все вокруг паникуют
- 3 САМОМОТИВАЦИЯ**
Разберемся, как эмоции влияют на достижение результата
 - Взаимосвязь эмоций и продуктивности: почему мы не достигаем целей
 - Что помогает людям сохранять мотивацию на пути к результату
 - Как себя мотивировать
- 4 СОЦИАЛЬНАЯ ЧУТКОСТЬ**
Настроимся на волну других людей и научимся понимать их эмоции
 - Способы распознавания эмоций окружающих (при личной встрече, по телефону, в видео-конференции)
 - Эмпатия как составляющая социальной чуткости.
 - Индикаторы эмпатичного поведения.
- 5 УПРАВЛЯЮ ОТНОШЕНИЯМИ**
Поговорим, как создавать комфортный эмоциональный фон для всех участников общения
 - Влияние нашего поведения на состояние других
 - Способы экологичного воздействия на эмоции других людей

COMMUNICATION GYM

Учимся выстраивать коммуникации и эффективно презентовать свои идеи окружающим. Тренируемся разрешать конфликты и не поддаваться манипуляциям.



ТРЕК ОБУЧЕНИЯ

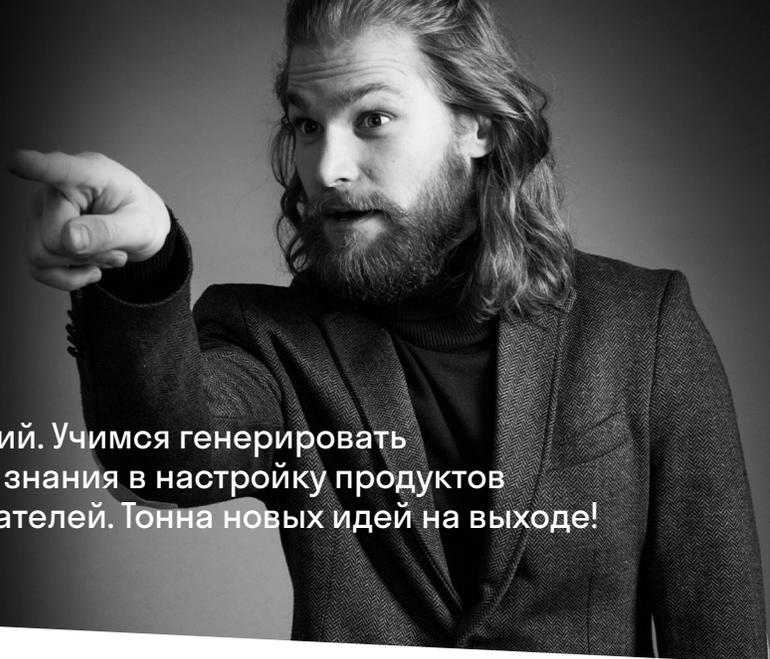


5 ОНЛАЙН СЕССИЙ С МЕЖМОДУЛЬНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

- 1 ЭФФЕКТИВНАЯ КОММУНИКАЦИЯ**
Разберемся в основах эффективной коммуникации, в том числе при дистанционной работе
 - Схема эффективной коммуникации
 - Формы коммуникации
 - Барьеры коммуникации при удаленной работе
- 2 КАК ПРОДАТЬ ИДЕЮ ЗА 5 МИНУТ**
Научимся быстро и вкусно рассказывать о своем предложении
 - Эмоциональная и рациональная аргументация
 - Линия аргументации
 - Pitching: подготовка и выступление
- 3 АССЕРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**
Обсудим, как быть уверенным в себе
 - 4 модели поведения
 - Как быть ассертивным
- 4 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ**
Разберем, как успешно разрешить конфликт
 - Динамика конфликта
 - Win-win взаимодействие
 - Особенности коммуникации в конфликте
- 5 МАНИПУЛЯЦИИ**
Как распознавать манипуляции и противодействовать им
 - Виды манипуляций
 - Распознавание манипуляций в СМИ во время значимых событий в стране и мире
 - Способы противодействия манипуляциям

CREATIVE GYM

Входим в состояние творческих свершений. Учимся генерировать нестандартные идеи и преобразовываем знания в настройку продуктов и сервисов под новые ожидания пользователей. Тонна новых идей на выходе!



ТРЕК ОБУЧЕНИЯ



5 ОНЛАЙН СЕССИЙ С МЕЖМОДУЛЬНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

- 1 ТРЕНДСПОТТИНГ**
Как использовать анализ трендов в рабочей практике?
 - Как зарождаются пользовательские тренды и как их анализировать и отслеживать
 - Как тренды под давлением новых драйверов будут видоизменяться?
 - Придумываем изменения продуктов и сервисов, отвечающие потребительским запросам
- 2 КОМАНДНАЯ ГЕНЕРАЦИЯ ИДЕЙ**
Разбираем и тренируем инструменты и методы
 - Мозгошторм и антишторм
 - Работа со стереотипами
 - Техническая организация генерации идей для распределенной команды
- 3 РАСКАЧКА КРЕАТИВНОЙ МЫШЦЫ**
Упражнения на каждый день
 - Серия упражнений по раскочке креативного мышления на 5 минут
 - Работа с внутренним критиком
 - Навыки для креативности
- 4 ПОДДЕРЖАНИЕ СЕБЯ В КРЕАТИВНОМ РЕСУРСЕ**
Как эмоции и установки влияют на наш творческое состояние
 - Когерентность: баланс ума и интуиции для креатива
 - Практики сохранения настроения на творческий процесс
 - Как и где искать исследования по этой теме
- 5 УПРАВЛЕНИЯ ГРУППОВОЙ КРЕАТИВНОСТЬЮ**
Как фасилитировать креатив распределенной команды
 - Методы и приёмы управления креативной динамикой
 - Ресурсы для командной удаленной работы
 - Правила и этика фасилитатора: состояние игры и потока, создание доверия