



Нет ни одной компании или человека без привычек; есть лишь те, кто сознательно формирует их, и те, кто этого не делает.

— Чарльз Духигг

СИЛА ПРИВЫЧКИ

Сформированные, а не случайные привычки

Ежедневные привычки, ставшие частью жизни, — это непревзойденные предсказатели долгосрочных результатов. Наши действия сегодня определяют наши достижения завтра. Это применимо и к отдельным людям, и к компаниям. И все же люди часто оказываются во власти привычек. Они не могут изменить заведенный порядок, и это приводит к нежелательным последствиям.

Чего бы они достигли, если бы стали хозяевами своих привычек?

Чему посвящён тренинг "Сила привычки"?

Тренинг «Сила привычки»™, основанный на бестселлере лауреата Пулитцеровской премии Чарльза Духигга, учит мастерству определять и формировать привычки, необходимые для успеха вашей компании. Используя научные исследования в области формирования привычек, тренинг помогает участникам осознать, когда им необходимо меняться, какие виды поведения нужно изменить и как закрепить желаемое поведение.

На кого рассчитан тренинг?

Умение адаптироваться - ключевой навык для достижения успеха в нашем быстро и постоянно меняющемся мире. Компаниям, командам и отдельным людям часто не удается провести требуемые — и даже очень желаемые — изменения из-за неспособности изменить свои привычки. Этот разрыв между «знать» и «делать» негативно влияет на вовлечённость, инновации, производительность, продуктивность, здоровье и счастье.

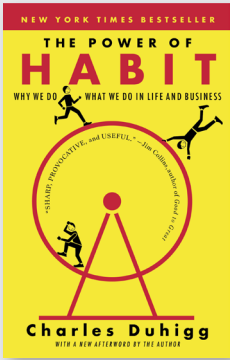
Чему учит тренинг?

На тренинге вы узнаете, как работают привычки и как найти в себе силы изменять их.

Вы научитесь:

- Выявлять привычки, которые существенно влияют на производительность, вовлечённость и счастье.
- Использовать навыки, а не силу воли, чтобы заменять привычки, ограничивающие вас, на эффективные.
- Адаптироваться к переменам.
- Создавать новые циклы привычек, которые приведут к достижению желаемых результатов.





О книге

Тренинг основан на бестселлере «Сила привычки». Автор - Пулитцеровский лауреат Чарльз Духигг. В книге представлен богатый материал, важный для понимания того, как работают привычки.



Комплект участника тренинга включает:

- Рабочую тетрадь (бумажную или электронную)
- Карточку «Петля привычки»
- Доступ к ресурсу "My Habit" (на английском)

Следующий шаг:

Свяжитесь с нами, чтобы узнать больше о тренинге. Позвоните по телефону: +7 (496) 626-3006, или посетите наш сайт www.smartvalues.ru

Как проходит тренинг?

Тренинг включает в себя видеокейсы и содержательные упражнения, стимулирующие самостоятельную работу и взаимодействие участников, а также практическую отработку изучаемых навыков. Участники применяют инструменты курса на практике, работая над выбранной ими привычкой, которая улучшит их личные и профессиональные результаты.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

<p>Модуль 1</p> <p>Оставьте разрыв в прошлом</p> <p>Управляйте своими привычками, чтобы они не управляли вами</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Как и почему привычки управляют нами • Выявление областей в профессиональной и личной жизни, которые не соответствуют вашим надеждам и ожиданиям • Определение "петли привычек" • Создание "петли привычек" для желаемой стартовой привычки
<p>Модуль 2</p> <p>Сделайте это исполнимым</p> <p>Исключите силу воли из формулы успеха</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Составление порядка действий, которого вы сможете придерживаться • Распознавание и определение стимулов, побуждающих нас к действию • Использование стимулов для автоматического запуска рутины
<p>Модуль 3</p> <p>Сделайте это желаемым</p> <p>Научите мозг желать вашу рутину</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Что такое вознаграждение • Определение глубинных сценариев, на которые вы полагаетесь, выбирая эффективное вознаграждение • Как согласовать вознаграждения с глубинными сценариями и новой рутинной • Уточнение "петли привычек" для вашей стартовой привычки
<p>Модуль 4</p> <p>Сделайте это привычным</p> <p>Превратите разовую петлю в постоянную привычку.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Как превратить плохие дни в полезную информацию • Как не терять сфокусированность для достижения своих целей • Создание плана действий для стартовой привычки

О компании VitalSmarts

Компания признана одной из 20 лучших компаний по развитию лидерства и является автором отмеченных наградами тренингов «Трудные диалоги», «Диалоги об ответственности», «Мастер влияния» и одноименных книг-бестселлеров по версии «New York Times». Прохождение всех перечисленных курсов позволяет компаниям достигать новых уровней производительности, изменяя поведение своих сотрудников. Компания VitalSmarts обучила более 300 компаний из списка Fortune 500 и более 2 миллионов человек по всему миру.

©2020 VitalSmarts, L.C. Все права защищены.