

СИЛА ПРИВЫЧКИ

THE POWER OF HABIT

СИЛА ПРИВЫЧКИ®

ТРЕНИНГ

Лучший предсказатель долгосрочного успеха, производительности и эффективности

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

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.

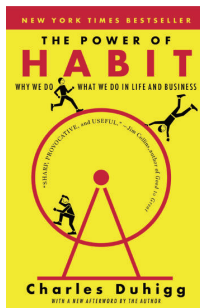
Чего бы они достигли, если бы стали хозяевами своих привычек?

ЧЕМУ ПОСВЯЩЁН ТРЕНИНГ

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.



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

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, вовлеченность 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.

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.



ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ
2 дня

ОПТИМАЛЬНЫЙ РАЗМЕР ГРУППЫ
15 человек

