

Навыки личной эффективности	
АНО ДПО «ЦОПП УР»	Дополнительная профессиональная программа – программа повышения квалификации

## 2.2. Календарный учебный график

День	Объем часов	Виды занятий/работ	Тема
1-й	2	практическое занятие	<b>Тема 1.</b> Стратегии поведения в конфликтной ситуации. Пути выхода из конфликта. <i>Тренинг. Изучение стратегий поведения в конфликтной ситуации и отработка навыков эффективного поведения в конфликтной ситуации.</i>
	2	практическое занятие	<i>Тренинг. Корректировка поведения в сторону снижения его конфликтности.</i>
	2	практическое занятие	<b>Тема 2.</b> Способы снижения эмоционального напряжения. Стрессоустойчивость <i>Тренинг. Изучение и отработка способов снижения эмоционального напряжения. Изучение и отработка техник самопомощи и саморегуляции, формирования стрессоустойчивости.</i>
	2	практическое занятие	<i>Тренинг. Отработка навыков креативного мышления и решения нестандартных задач в условиях дефицита ресурсов</i> Промежуточная аттестация
2-й	2	практическое занятие	<b>Тема 3.</b> Эффективное взаимодействие <i>Тренинг. Работа с ролями и типажам участников рабочих групп. Отработка навыков эффективного взаимодействия</i>
	2	практическое занятие	<i>Тренинг. Формирование умения эффективного поведения в конфликтных ситуациях.</i>
	1	лекция	<b>Тема 4.</b> Целеполагание. SMART-цели. Тайм-менеджмент
	2	практическое занятие	<i>Тайм-менеджмент в системе самоменеджмента руководителя.</i>
	1		Итоговая аттестация