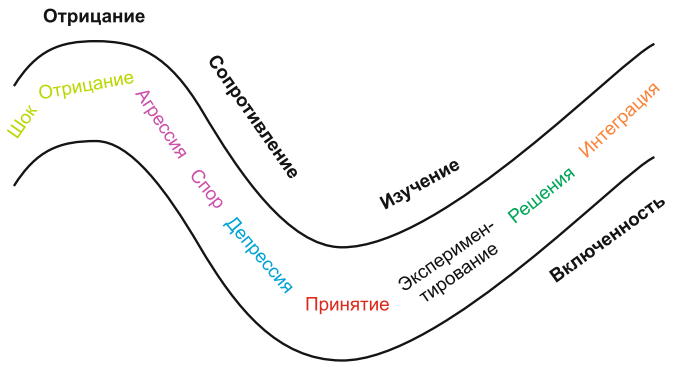
КАРТА КУРСА
УПРАВЛЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЯМИ

СТАДИИ ИЗМЕНЕНИЙ



ЭТАПЫ ИЗМЕНЕНИЙ ПО КОТТЕРУ

ПОЛОЖИТЕ НАЧАЛО
- ВЫЗОВИТЕ ЧУВСТВО НЕОБХОДИМОСТИ
- СОЗДАЙТЕ КОМАНДУ

РЕШИТЕ, ЧТО ДЕЛАТЬ
- РАСПРОСТРАНИТЕ ВИДЕНИЕ И СТРАТЕГИЮ

СДЕЛАЙТЕ ЭТО
- ДОНЕСИТЕ ИДЕЮ
- ПОМОГИТЕ НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ
- ПОМОГИТЕ МАЛЫМ ПОБЕДАМ СОСТОЯТЬСЯ
- НЕ СДАВАЙТЕСЬ

ЗАКРЕПИТЕ РЕЗУЛЬТАТ
- ЗАКРЕПИТЕ УСПЕХИ
- УКОРЕНИТЕ ИЗМЕНЕНИЯ В КУЛЬТУРЕ

ФАКТОРЫ ПРИНЯТИЯ СИТУАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

НЕОБХОДИМОСТЬ
- ОПРЕДЕЛИТЕ НЕОБХОДИМОСТЬ ТЕКУЩИХ ИЗМЕНЕНИЙ: ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ?

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ
- ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕЛИ И ВЫГОДЫ: ЧТО И КОГДА ЭТИ ИЗМЕНЕНИЯ ПОЗВОЛЯТ УЛУЧШИТЬ, ЧЕГО ДОСТИЧЬ?

КОНКРЕТНОСТЬ
- ЯСНОСТЬ ПУТИ ПЕРЕХОДА: НАСКОЛЬКО ПОНЯТНО, ЧТО КОНКРЕТНО НУЖНО ДЕЛАТЬ В ДАННЫЙ МОМЕНТ, ЧТОБЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОШЛИ УСПЕШНО?

РАЗНОСТОРОННИЙ АНАЛИЗ

ДОСТОИНСТВА
- ПЕРЕЧИСЛИТЕ ПЛЮСЫ СЛОЖИВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ

НЕДОСТАТКИ
- ПЕРЕЧИСЛИТЕ МИНУСЫ СЛОЖИВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ

КОМПЕНСАЦИЯ НЕДОСТАТКОВ
- КАК СКОМПЕНСИРОВАТЬ ЭТИ МИНУСЫ?

АРГУМЕНТАЦИЯ «СПР»

СИТУАЦИЯ
- ОПИШИТЕ СИТУАЦИЮ

ПРОБЛЕМА
- ОБОЗНАЧЬТЕ ПРОБЛЕМУ: В ЧЕМ ОНА; ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЕЕ НЕ РЕШАТЬ

РЕШЕНИЕ
- ПРЕДЛОЖИТЕ РЕШЕНИЕ И ЕГО ПРЕИМУЩЕСТВА

ИНФОРМАЦИЯ + ОТНОШЕНИЕ

ПОЛУЧАЮ ИНФОРМАЦИЮ
Я ПОЛУЧАЮ ИНФОРМАЦИЮ ОТ ДРУГИХ ВМЕСТЕ С ОТНОШЕНИЕМ

ОТДЕЛЯЮ ИНФОРМАЦИЮ
Я ОТДЕЛЯЮ ИНФОРМАЦИЮ ОТ ОТНОШЕНИЯ

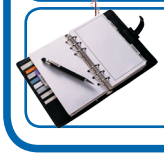
КАКОЕ ОТНОШЕНИЕ НУЖНО?
КАКОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗАДАЧЕ ТРЕБУЕТСЯ?

ИНФОРМАЦИЯ + ОТНОШЕНИЕ
Я ПРЕРЕДАЮ ИНФОРМАЦИЮ С НУЖНЫМ ОТНОШЕНИЕМ

ПОЗИТИВНАЯ ЛЕКСИКА

МЫ МЫСЛИМ ОБРАЗАМИ
- СЛОВА ВЛИЯЮТ НА ЛЮДЕЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНО, НЕЙТРАЛЬНО ИЛИ НЕГАТИВНО
- ПОТОМУ ЧТО МЫ ДУМАЕМ НЕ СЛОВАМИ, А ОБРАЗАМИ

ДОНОСИТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ
- ПОЭТОМУ ЖЕЛАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОЗИТИВНУЮ ЛЕКСИКУ: БЕЗ ЧАСТИЦЫ «НЕ», НЕГАТИВНЫХ ФОРМУЛИРОВОК СЛОВ И ФРАЗ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОЗИТИВНУЮ ЛЕКСИКУ
- НАПРИМЕР: ВМЕСТО «ЭТО НЕ НАРУШАЕТ ВАШИ ПРАВА» — «ЭТО СОХРАНЯЕТ ВАШИ ПРАВА»; ВМЕСТО «ВЫ ДОЛЖНЫ» — «ВЫ МОЖЕТЕ»; ВМЕСТО «ВАМ ПРИДЕТСЯ ЗАСТРАХОВАТЬ» — «У ВАС ЕСТЬ ВАРИАНТЫ, ГДЕ ЗАСТРАХОВАТЬ»

РАБОТА С ПРОБЛЕМАМИ И ЖАЛОБАМИ

ПРИНЯТЬ
- ВЫРАЗИТЬ ПОНИМАНИЕ И ПРИСОЕДИНЕНИЕ

ПРОЯСНИТЬ
- ЗАДАТЬ УТОЧНЯЮЩИЕ ВОПРОСЫ

ОТВЕТИТЬ
- ПРЕДЛОЖИТЬ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ДОГОВОРИТЬСЯ, КОГДА ВЫ ВЕРНЕТЕСЬ С ОТВЕТОМ

ПРОВЕРИТЬ
- НЕ ОСТАЛОСЬ ЛИ СОМНЕНИЙ, УДОВЛЕТВОРИЛ ЛИ ОТВЕТ

РЕЗУЛЬТАТ
- РАЗОБРАТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ, СООБЩИТЬ О РЕЗУЛЬТАТЕ

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

УРОВЕНЬ СТРЕССА
- ЗНАТЬ СВОЙ ОПТИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ СТРЕССА

СТРЕССОРЫ
- ЗНАТЬ СВОИ СТРЕССОРЫ

ТЕХНИКИ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ
- ПРИМЕНЯТЬ ТЕХНИКИ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТА

РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

БЕЖАТЬ
- СТРЕМЛЕНИЕ СКРЫТЬСЯ ОТ ПРИЧИНЫ СТРЕССА

СРАЖАТЬСЯ
- СТРЕМЛЕНИЕ ПОБЕДИТЬ И УСТРАНИТЬ ИСТОЧНИК СТРЕССА

ЗАМЕРЕТЬ
- СТРЕМЛЕНИЕ СТАТЬ «НЕВИДИМЫМ» ДЛЯ ИСТОЧНИКА СТРЕССА

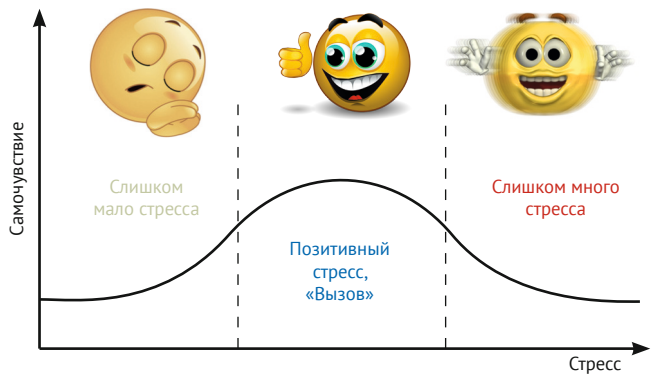
АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА К СТРЕССУ

МЫШЦЫ И РАБОТА ОРГАНОВ
- НАПРЯГАЮТСЯ МЫШЦЫ ДЛЯ БЕГА И СХВАТКИ
- СЖИМАЮТСЯ ГОРЛОВЫЕ МЫШЦЫ
- НЕГЛУБОКОЕ И ЧАСТОЕ ДЫХАНИЕ
- ЗАМЕДЛЯЕТСЯ ПИЩЕВАРЕНИЕ, ДРУГИЕ НЕ САМЫЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ (ВМОМЕНТ СТРЕССА) ФУНКЦИИ

ДОПОЛНИТЕЛЬНО ВЫДЕЛЯЮТСЯ
- АДРЕНАЛИН
- КОРТИЗОЛ ДЛЯ ЛУЧШЕЙ СВОРАЧИВАЕМОСТИ КРОВИ
- ГЛЮКОЗА
- ЖЕЛУДОЧНЫЙ СОК

КРОВОСНАБЖЕНИЕ
- УЧАЩАЕТСЯ СЕРДЦЕБИЕНИЕ
- ПЕРЕНАПРАВЛЯЕТСЯ КРОВЬ: К МОЗГУ, СЕРДЦУ, МУСКУЛАМ

ДОПУСТИМЫЙ УРОВЕНЬ СТРЕССА



ЦИКЛ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

ИНСТРУМЕНТЫ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТА

ЭМОЦИИ
- ПОДДЕРЖКА БЛИЗКИХ И ДРУЗЕЙ
- ЗАНИМАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО НРАВИТСЯ (ХОББИ, ..)
- ЮМОР, ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

МЫШЛЕНИЕ
- ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ
- ВЫСТРАИВАНИЕ СВОИХ ЦЕЛЕЙ, ФИЛОСОФИИ
- ИЗМЕНЕНИЕ УСТАНОВОК
- АССЕРТИВНОСТЬ И ПОЗИТИВНОСТЬ

ФИЗИОЛОГИЯ
- РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ
- РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

УМЕТЬ РАДОВАТЬСЯ
- УМЕТЬ РАДОВАТЬСЯ НЕЗАВИСИМО ОТ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ КАЖДЫЙ ДЕНЬ И ЧАС
- САМОНАСТРАИВАТЬСЯ «НА ХОРОШИЙ ЛАД»

ХОРОШЕЕ В ЛЮДЯХ
- ВО ВСЕХ СИТУАЦИЯХ И ЛЮДЯХ ЗАМЕЧАТЬ ХОРОШЕЕ
- ХВАЛИТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ КОЛЛЕГ

ХОРОШЕЕ В СЕБЕ
- ХВАЛИТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ СЕБЯ, ОТМЕЧАТЬ УСПЕХИ
- КАЖДЫЙ ДЕНЬ СПРАШИВАТЬ СЕБЯ: В ЧЕМ Я ПРЕУСПЕЛ, ПРОДВИНУЛСЯ, КАКОВЫ ДОСТИЖЕНИЯ?

Международная тренингово-консалтинговая компания GET Global:

GET Global
getglobal.ru

Тренинги: 65 программ
Модерация и фасилитация
Международные проекты
Бизнес-игры

Обучение и консалтинг:
стратегический,
HR, T&D, маркетинговый
производственный

Коучинг
Обучение тренеров, консультантов, школа HRD
Клуб HR Среда