

## ТРЕНИНГ «УПРАВЛЕНИЕ МНОГОЗАДАЧНОСТЬЮ»

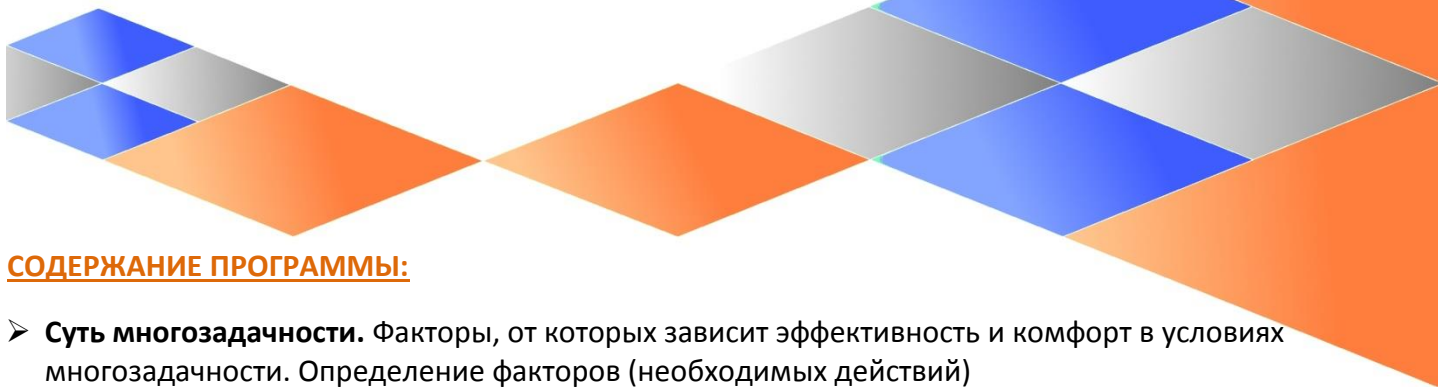
*Продолжительность программы – 18 ак. часов*

*Форма обучения – очная*

*Стоимость обучения – 5 000 руб.*

### ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- Освоить методы эффективного использования возможностей мозга
- Повысить эффективность труда и научиться получать максимум от любого занятия
- Избегать перегрузок в работе и полноценно отдыхать дома
- Научиться управлять эмоциональным состоянием в режиме многозадачности



### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

- **Суть многозадачности.** Факторы, от которых зависит эффективность и комфорт в условиях многозадачности. Определение факторов (необходимых действий)
- **Особенности работы в режиме многозадачности.** Алгоритм действий в работе в режиме многозадачности. Тонкости выполнения и контроля работ в условиях многозадачности
- **Эффективное взаимодействие в условиях многозадачности.** Привлечение помощи. Сотрудничество и коммуникации с «очень занятыми людьми»
- **Работа с помехами.** Эффективные отказы и сообщения о «красной черте» и др.
- **Использование эмоциональной компетентности для обеспечения собственного комфорта и эффективности**
- **Развитие навыка концентрации внимания.** Способы развития навыков концентрации внимания
- **Понятие гибкости мышления.** Важность гибкости мышления в процессах работы в ситуации многозадачности. Способы развития гибкости мышления

***По результатам освоения тренинга получают  
УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ***

С полным перечнем дополнительных профессиональных программ можно ознакомиться на сайте Сыктывкарского филиала Российского университета кооперации: [www.syktyvkar.ruc.su](http://www.syktyvkar.ruc.su) (раздел «ДПО»)

По вопросам участия в программе обращаться к Елене Алексеевне

Тел. 8 (8212) 31-30-05, 8 (904) 105-98-58

E-mail: [e.a.gorbunova@rucoop.ru](mailto:e.a.gorbunova@rucoop.ru)

[Адрес: г. Сыктывкар, ул. Старовского, д.51А, 4 этаж, каб.414](#)