

Программа онлайн-курса

«Управление личной эффективностью: специализированный курс для педагогов»

Жанна Дмитриева

Вебинар 1. Что ждут от педагога именно сейчас? Тенденции VUCA/BANI мира

- Почему традиционный подход не справляется с новыми вызовами в образовательной среде?
- Внешние и внутренние причины необходимости внедрения изменений. Особенности VUCA/BANI мира.
- Педагог как лидер изменений. Колесо компетенций современного педагога
- Самодиагностика и определение сильных сторон и зон роста по компетенциям

Практический результат: *колесо диагностики компетенций современного педагога.*

Домашнее задание №1

Вебинар 2. Модель личной эффективности. Аудит личной эффективности педагога

- От изменчивости VUCA-мира к вниманию к себе: пять причин необходимости оставаться в ресурсе.
- Ресурсное состояние как основа эффективности. Онлайн диагностика признаков стресса и синдрома выгорания на работе.
- Коэффициент жизненной энергии VQ и понятие ресурса.
- Четырёхфакторная модель ресурсности. Аудит внутренних и внешних ресурсов: куда уходит моя энергия?
- Инструмент «Колесо жизненного баланса»

Практический результат: *инструменты «аудит ресурсов», «колесо жизненного баланса».*

Домашнее задание №2

Вебинар 3. Управление эмоциями или как не выгореть на работе

- Почему эмоции энергозатратны? Свойства эмоций и их влияние на повседневные взаимодействия.
- Подавление своих эмоций – ключевой фактор потери ресурсности.
- Четыре навыка эмоционального интеллекта: от осознания эмоций к управлению.
- Инструменты осознания собственных эмоций: шкала эмоциональных состояний. Модель Р. Плутчика
- Четыре шага управления своими эмоциями.

- Приемы снижения интенсивности эмоции в моменте. Техники оперативной саморегуляции

Практический результат: инструмент «шкала эмоциональных состояний», 8 приемов оперативной саморегуляции.

Домашнее задание №3

Вебинар 4. Управление коммуникацией. Педагог как ролевая модель

- Коммуникативная компетентность педагога. Партнерство в коммуникации как залог успеха
- Типология «красный-синий-зеленый» как одна из наиболее эффективных и простых моделей для построения взаимодействия.
- Диагностика собственного коммуникативного типа и стиля коммуникации.
- Характеристика психотипов: законы, правила и табу взаимодействия с «красными», «синими», «зелеными».
- Особенности обучения людей разного типа. Как найти ключ к сердцу каждого типа.
- Решение сложных, напряженных и конфликтных ситуаций в процессе взаимодействия с учетом типологии.

Практический результат: *знание собственного коммуникативного типа, приемы быстрой диагностики типа партнера по коммуникации.*

Домашнее задание №4

Вебинар 5. Управление собственной мотивацией

- Что такое вовлеченность и почему она важна для педагога? Связь между вовлеченностью и результативностью.
- Почему мы «сдуваемся» на пути к результату? Мотивирующие и демотивирующие факторы на пути к цели.
- Критерии эффективности (исследование Гэллуп). Самодиагностика.
- Как научиться достигать большего и преодолевать трудности? Теория мотивации «Порога» как инструмент создания энтузиазма.
- Технология самомотивации: как поднять «боевой дух»?

Практический результат: *диагностика результативности «Критерии эффективности Гэллуп», инструменты индивидуальной мотивационной работы.*

Домашнее задание №5

Вебинар 6. Управление целями: как ставить вдохновляющие цели

- Почему цели не достигаются? Формат конечного результата как необходимая составляющая достижения результата.
- Как ставить цели самому себе? Формулировка личных профессиональных целей и расстановка приоритетов.
- Модель «четыре вопроса планирования при постановке целей».

Практический результат: *инструменты «Формат конечного результата», модель «четыре вопроса планирования».*

Домашнее задание № 6

Вебинар 7. Управление приоритетами: как выстраивать жизнь вокруг действительно важного

- Куда направлено ваше внимание – круг влияния vs круг забот.
- Как определить приоритеты? Матрица Эйзенхаура.
- Принципы эффективного планирования и распределения времени жизни.
- Практические аспекты планирования.

Практический результат: *инструменты «Круг влияния / круг забот», «Матрица Эйзенхауэра».*

Домашнее задание №7

Вебинар 8. Энергия смыслов: корневые ценности как основа жизни и эффективной деятельности

- Жизнь на основе глубинных ценностей: энергия смысла в ответе на вопрос «ради чего?»
- Методы выявления глубинных ценностей.
- Как понять, чем дышат другие?
- Инструменты создания поддерживающей среды.

Практический результат: *инструменты выявления ценностей.*

Выпускной с бонусами и подарками для самых активных участников, подведение итогов.

ПОДРОБНЕЕ: <https://directacademia.ru/page27204114.html>