

Колесо благополучия

Академия бизнеса EY

Онлайн-тренинг

8 астрон. часов | 10.6 академ. часов



Онлайн-программа

Мастер-класс 1 (2 часа)

Ценности и цели

- ▶ Концепция Well-being: главные составляющие благополучия. Лучший опыт и практика EY
- ▶ Well-being wheel: как управлять своим уровнем благополучия. Алгоритм работы с колесом благополучия
- ▶ Формула достижения желаемого: от чего зависит результат?
- ▶ Техника определения личных ценностей
- ▶ Как ставить цели так, чтобы реализовывать свои ценности и наполнять жизнь смыслом

Мастер-класс 3 (2 часа)

Физический баланс

- ▶ Какие бонусы даёт наполненность физической энергией
- ▶ 5 основных источников физической энергии и как можно зарядить свою «батарейку» быстро
- ▶ Как возвращать себя в наиболее ресурсное состояние «здесь и сейчас»

Мастер-класс 2 (2 часа)

Эмоциональная стабильность

- ▶ Причины и последствия эмоционального выгорания
- ▶ Как понимать свои эмоции и вовремя замечать изменение эмоционального баланса
- ▶ Как регулировать, а не сдерживать свои эмоции
- ▶ Техники восстановления эмоционального баланса

Мастер-класс 4 (2 часа)

Личные финансы

- ▶ Что такое финансовое благополучие: деньги и энергия
- ▶ Практические советы по снижению задолженности
- ▶ Стратегия обращения с долгами
- ▶ Анализ ваших источников дохода и бизнес-стратегии по доходам и росту прибыльности
- ▶ Финансовые принципы для текущих дел
- ▶ Эффективные решения по управлению денежным потоком для достижения финансового благополучия

Цели обучения

Онлайн-программа позволит:

- ▶ Ставить цели так, чтобы реализовывать свои ценности и наполнять жизнь смыслом
- ▶ Восстанавливать и поддерживать эмоциональный баланс
- ▶ Заряжать свою «батарейку» за короткие сроки
- ▶ Провести анализ своих источников дохода и принять эффективные решения для достижения финансового благополучия
- ▶ Внедрить полезные привычки в свою жизнь под руководством тренеров-экспертов



Совершенствуя бизнес,
улучшаем мир



Что вы получите в результате обучения

- ▶ Эффективные шаги для создания благополучия в личном, эмоциональном, физическом и финансовом плане
- ▶ Приемы из личной практики экспертов и клиентов EY
- ▶ Материалы тренинга в электронном виде
- ▶ Профессиональные рекомендации от тренеров-экспертов
- ▶ Сертификат Академии бизнеса EY

Форматы участия

Открытый формат

Онлайн-программа проводится по расписанию Академии бизнеса EY.

Корпоративный формат

Программа может быть адаптирована и проведена специально для Вашей компании:

- ▶ Предварительный анализ потребностей в обучении,
- ▶ Определение целей и задач
- ▶ Гибкий подход к выбору сроков и времени проведения тренингов
- ▶ Адаптация программы с учетом отраслевой специфики
- ▶ Отчет о результатах обучения по запросу клиента

Тренеры

Программу проводят бизнес-тренеры Академии - Корпоративного Университета EY. Каждый тренер обладает богатым практическим опытом, а также сертификациями MBTI, DISC, EQ и др. Запросить CV тренера и задать вопросы о тренинге: <http://bit.ly/contactEY>

Для кого программа

- ▶ Руководители всех уровней
- ▶ Сотрудники, желающие достичь состояния well-being