

КОРПОРАТИВНЫЙ  
**УНИВЕРСИТЕТ**  
**РЖД**

# КАТАЛОГ ПРОГРАММ



1. Бережная самоорганизация: адаптивность и личная работоспособность в ситуациях напряженной деятельности	3
---	---

## БЕРЕЖНАЯ САМООРГАНИЗАЦИЯ: АДАПТИВНОСТЬ И ЛИЧНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ В СИТУАЦИЯХ НАПРЯЖЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕНА ПРОГРАММА



Для руководителей стратегического, тактического и операционного уровня, а также для специалистов согласно Модели корпоративных компетенций ОАО «РЖД». Программа также полезна для тех, кто хочет получить **знания и навыки, необходимые для адаптации и эффективной работы в ситуациях высокой нагрузки**, ориентируется не только на «работу на пределе возможностей», но и на дальнейшее сохранение работоспособности.

### КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ



Слушатели:

- Освоят **подход к самоорганизации в пространстве и времени**, основанный на бережном отношении к собственным ресурсам и понимании механизмов работы мозга.
- Узнают, какие действия, привычки и другие факторы влияют на уровень энергии и ресурсы человека, **что влияет на снижение продуктивности**.
- Пройдут практикум по применению **инструментов бережной самоорганизации**.
- Получат **возможность планировать свою рабочую нагрузку**, эффективно распределяя ресурсы организма, психики.

### РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ



Слушатели:

- Узнают **ключевые принципы и механизмы работы мышления**, внимания и памяти.
- Сформируют представление об **основных принципах бережной самоорганизации**: как управлять рабочей нагрузкой и деятельностью коллектива для повышения качества работы через сокращение потерь энергии и ресурсов сотрудника.
- Научатся **сохранять ресурсы своего мозга** для эффективной работы и адаптации в ситуациях неопределенности и высокой нагрузки.
- Отработают на практике **применение инструментов бережной самоорганизации** в личной и командной работе.

### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ (ОПИСАНИЕ)



2 дня

## КОНТАКТЫ



Николай Заварзин  
Главный специалист Центра развития навыков  
персональной эффективности  
[+7 \(968\) 551-50-48](tel:+7(968)551-50-48) [zavarzinnyu@curzd.ru](mailto:zavarzinnyu@curzd.ru)