

# Тренинг «Навыки уверенного поведения»

Как не пострадать при сложной коммуникации

# Наша команда



**Александра Кузьмичева**

менеджер отдела  
сопровождения учебного  
процесса, факультет  
географии и  
геоинформационных  
технологий



**Мария Савельева**

начальник отдела  
подбора и развития  
персонала, факультет  
компьютерных наук



**Дарья Алова**

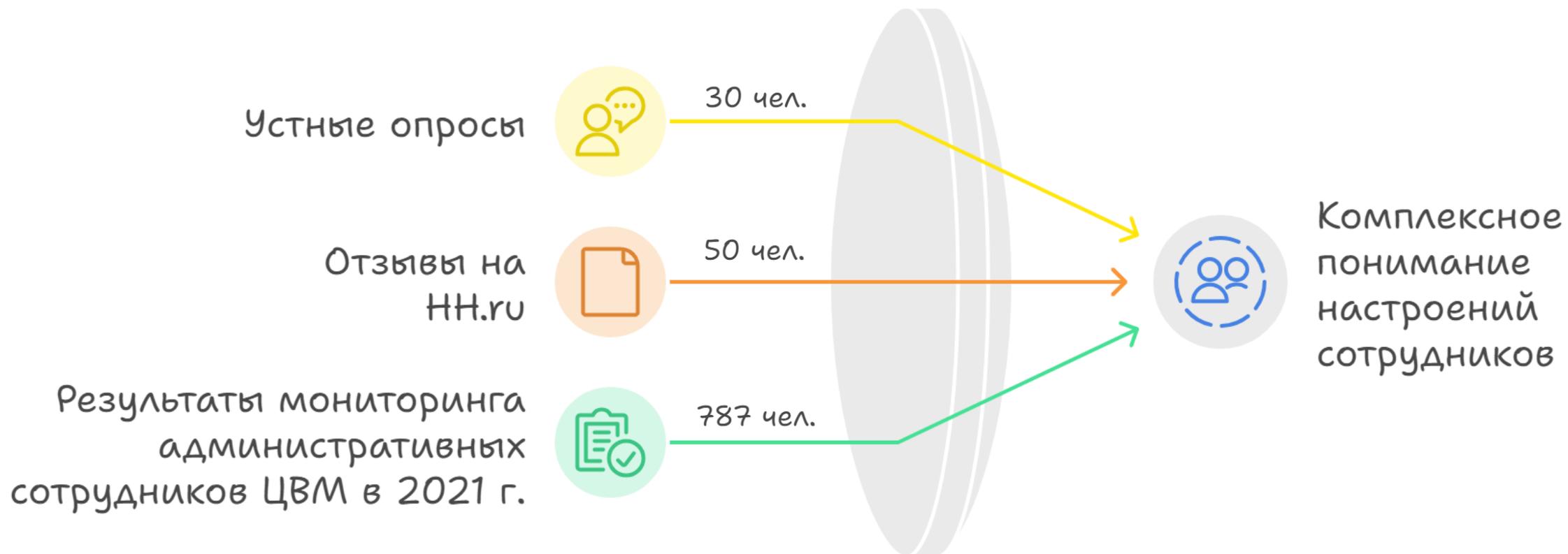
директор Центра по работе с  
абитуриентами  
преподаватель, департамент  
теории права и  
сравнительного  
правоведения факультета  
права



**Александра Черкозьянова**

менеджер, Центр повышения  
квалификации

# Актуальность проекта



# Целевая аудитория

Я участвую в организации учебного процесса

Мне тяжело отстаивать свои интересы в конфликтах

Я не всегда могу совладать со своими эмоциями

Я часто коммуницирую с разными людьми



Мне тяжело дается обратная связь

**Мы – административные сотрудники Вышки!**

# Цель и задачи проекта

Создать тренинг по развитию и отработке навыков уверенного поведения, управления стрессом и эффективной коммуникации

Развить навык  
фокусировки на  
задачах без  
эмоционального  
вовлечения



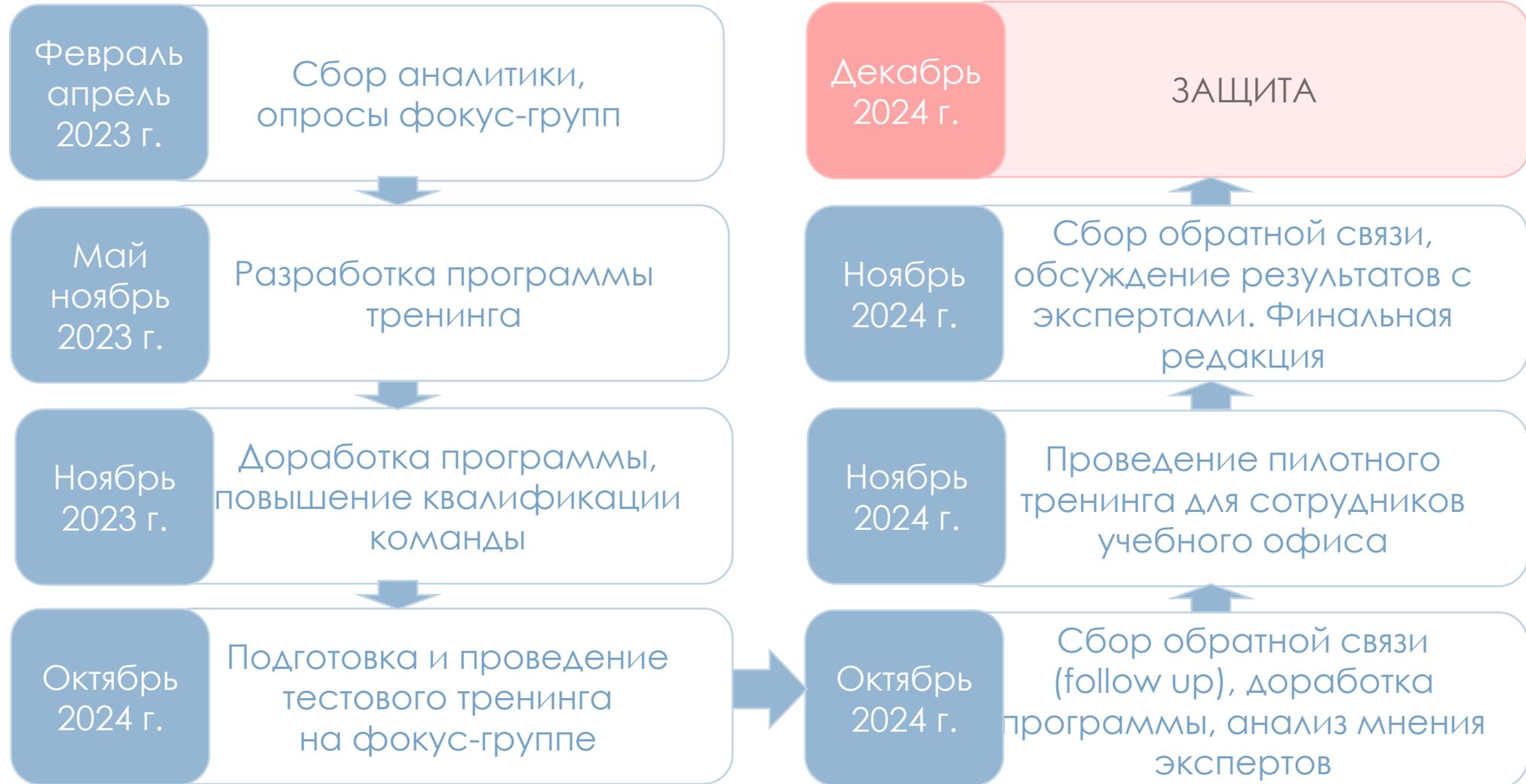
Избежать  
негативной  
саморефлексии



Поддержка  
самооценки



# Этапы реализации проекта



# Результат



Очный формат тренинга (4 ак.ч.)



Тренинг проводят участники команды проекта (на теоретический блок возможно подключение экспертов проекта по предварительной договоренности)



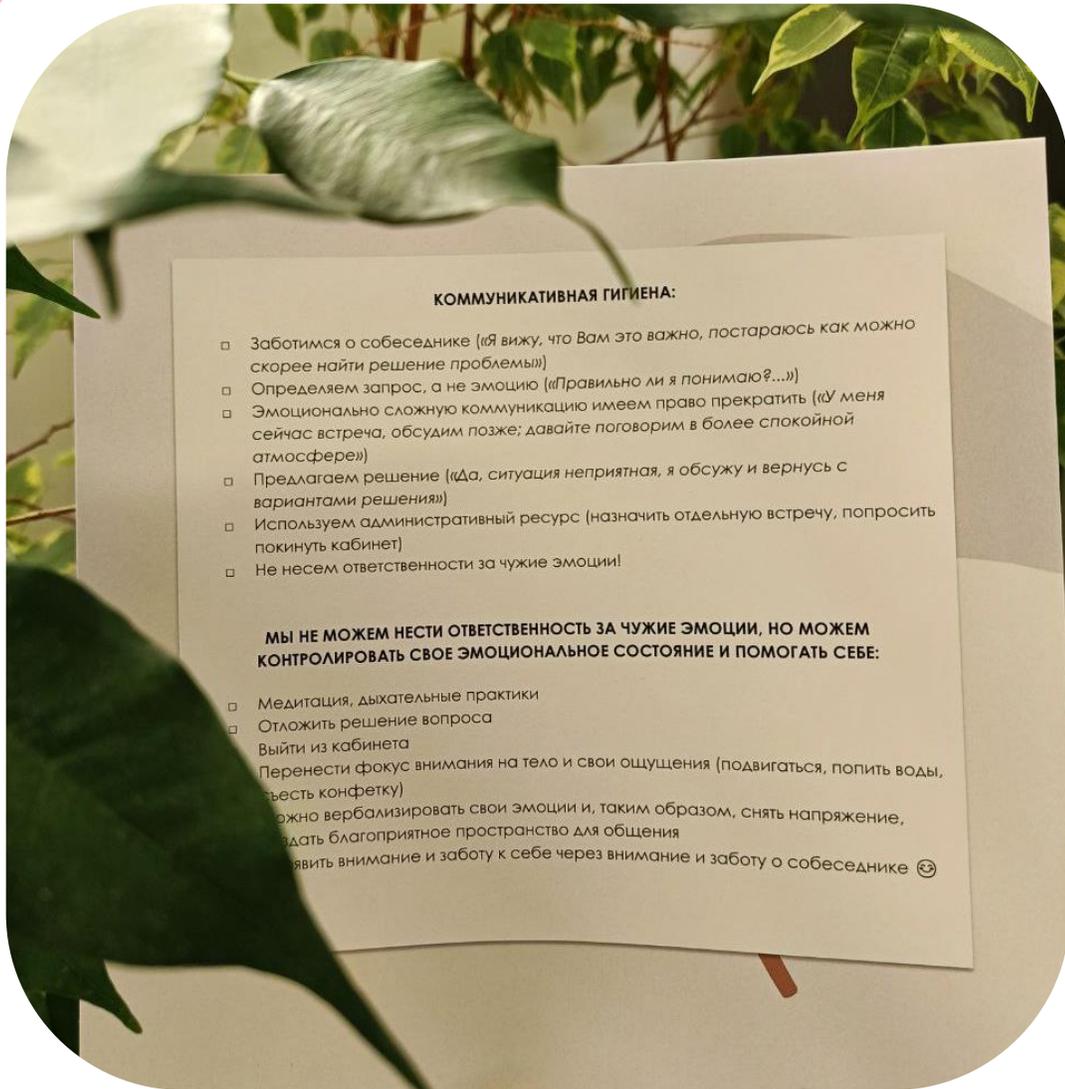
Акцент на практической отработке навыков на основе кейсов административных сотрудников НИУ ВШЭ



Раздаточные материалы для участников тренинга



Методические материалы для подготовки и проведения тренинга



# Программа тренинга



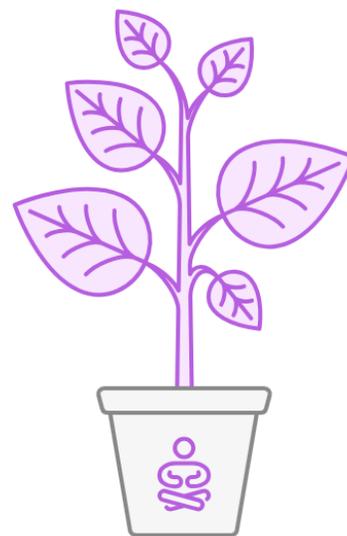
Введение



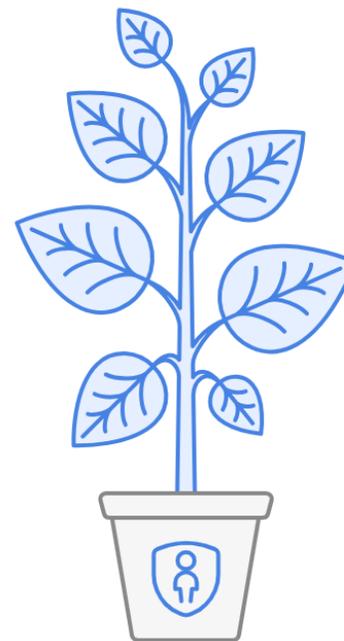
Позитивное  
самовосприятие



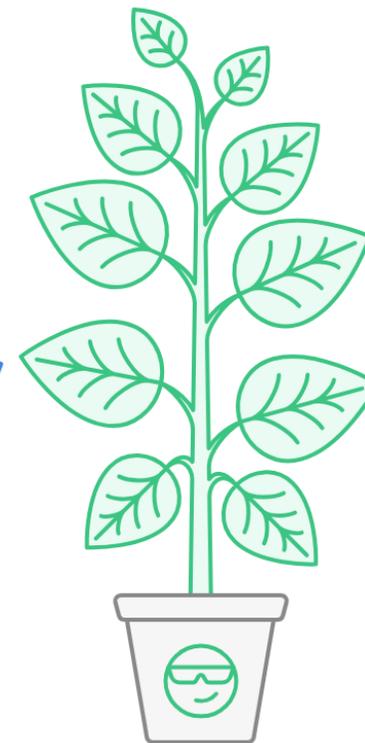
Коммуникационная  
гигиена



Защита от  
манипуляций



Самопомощь и  
эмоциональная  
компетентность



Уверенное  
Поведение

# Наши результаты (знания)



основные принципы коммуникации и эффективного общения;

основные психологические аспекты уверенного поведения;

знание стратегий самоутверждения и защиты от манипуляций;

техники самопомощи в эмоционально сложной коммуникации.

# Наши результаты (навыки)

определения и использования невербальных сигналов для уверенного взаимодействия;

принятия неконструктивной критики и реакции на нее;

эффективного выражения мыслей и чувств;

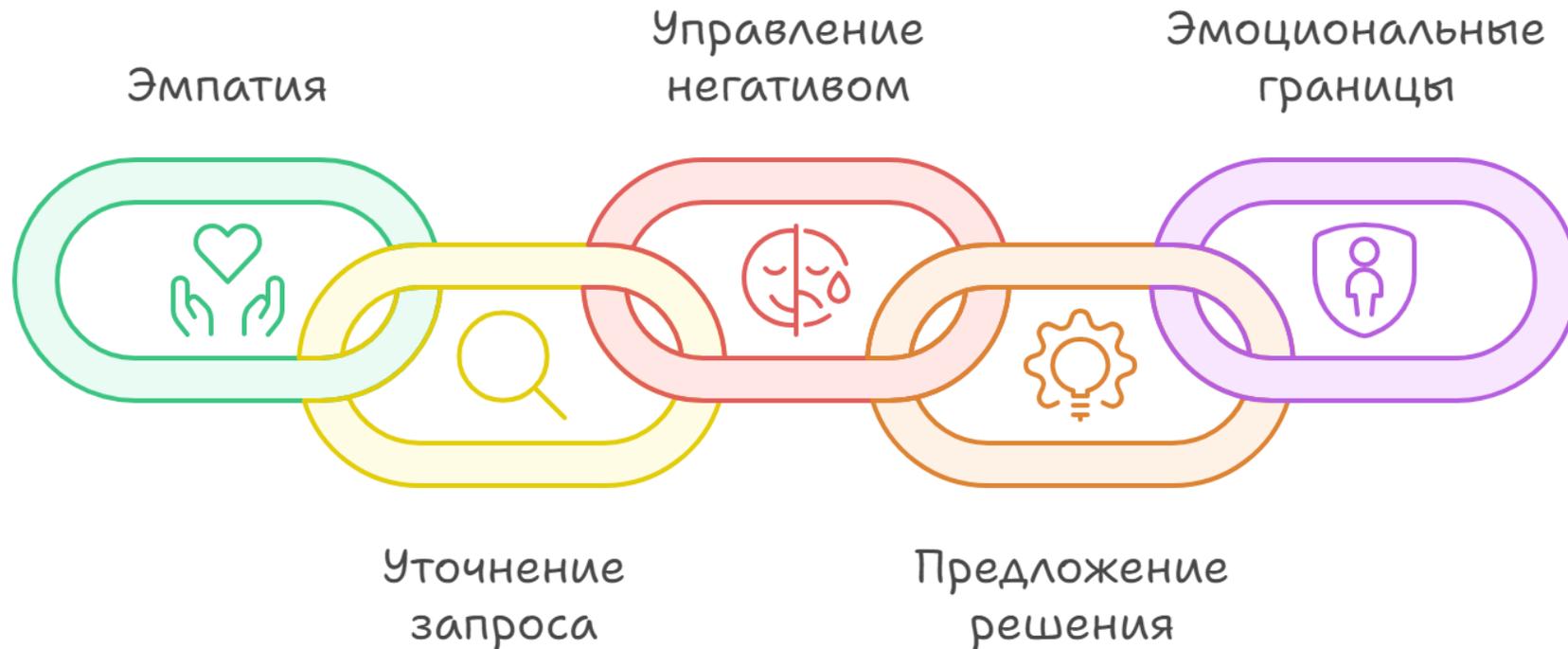
определения своих границ ответственности;

выстраивания позитивного взгляда на сложную ситуацию;

эмпатичной вовлеченности в коммуникационный процесс.

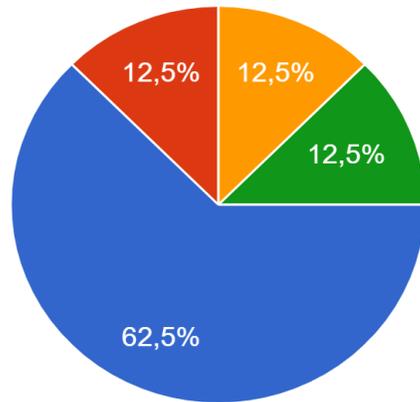


«Ценность сотрудника состоит в Человеке самом по себе и в его небезразличии к работе, коллегам, окружающим»



# ОТЗЫВЫ

Получили ли Вы ответы по своим запросам, по проблемам, с которыми регулярно сталкиваетесь?



- Да
- Нет
- Скорее это была такая проба пера. Уровень проблем и их решения зависит может зависеть от должности. На тренинге затронулись вопросы, которые связаны скорее с коммуник...
- не хватило потренироваться реагировать на отказы или нежелание сотрудничать

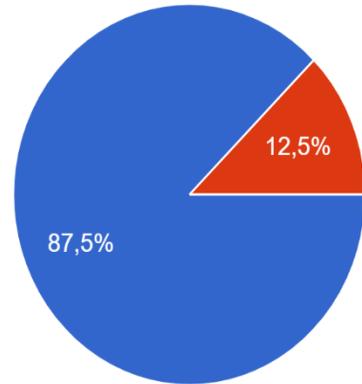
Коротко и ясно. Все по делу, не перегружено, поэтому прошло хорошо и легко

Тренинг был очень хороший. Все прошло легко и непринужденно. Можно в дружеской обстановке поделиться болью и выплеснуть негатив, никого не обидев.

Интровертам всегда сложно участвовать в подобных тренингах. Спасибо за доброжелательную и достаточно поддерживающую атмосферу!

# ОТЗЫВЫ

Как Вы оцениваете задания из тренинга?



- Похожи на реальные рабочие ситуации, поэтому было полезно
- Не сталкиваюсь с таким на работе, не уверена, что задания полезны
- Сам(а) с таким не сталкиваюсь, но задания полезные

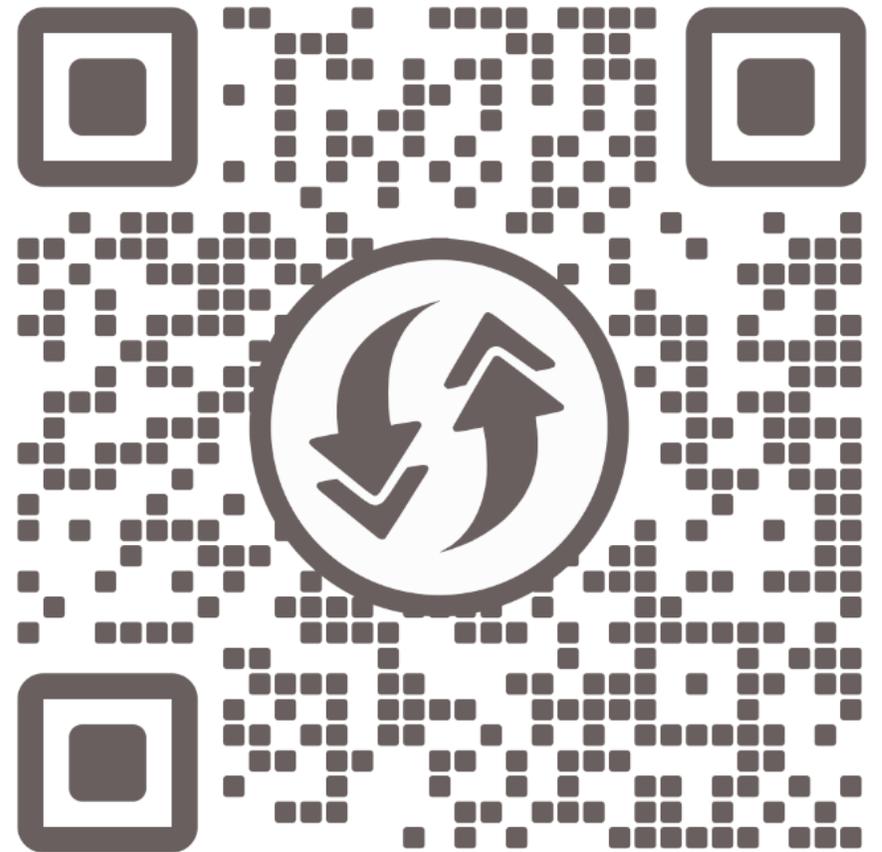
Встреча позволила потренироваться на решении разных вопросов

Подбор ситуаций и проблем конкретных участников - это трудоемкий, но, мне кажется, абсолютно правильный путь, так как позволяет рассуждать не в теоретическом поле, а непосредственно адресоваться к рабочим ситуациям.

# Будущее проекта

- 01 Регулярное проведение тренинга в рамках выездных семинаров АКР
- 02 Включение тренинга в существующий пул программ доп. образования ЦПК
- 03 Создание отдельного курса повышения квалификации

Актуальные запросы от коллег на проведение тренинга для молодых администраторов



# Эксперты и наставники проекта



**Дарья Меленчук**  
директор Центра  
повышения квалификации



**Юлия Степанова**  
эксперт Академии Керт, коуч,  
бизнес-тренер программы АКР



**Юлия Фалькович**  
директор Центра научной интеграции,  
руководитель программы  
"Административный кадровый резерв  
НИУ ВШЭ"



**Милана Хачатурова**  
доцент,  
департамент психологии ФСН



**Мария Морозова**  
менеджер Центра  
поддержки и мониторинга  
образовательных  
программ



**Татьяна Филиппова**  
начальник отдела по работе со  
студентами и выпускниками ФСН  
АКР 2020/2021



**Владимир Сыченков**  
доцент,  
Институт медиа ФКИ  
АКР 2021/2022



**Александр Евдокименко**  
доцент кафедры психоанализа и бизнес-  
консультирования департамента психологии  
ФСН



**Наталья Корягина**  
доцент,  
департамент психологии ФСН