











**ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«Коммуникативные навыки. Стрессоустойчивость.  
Навыки саморегуляции»**

(г. Махачкала, ул. Д. Атаева, д. 5, Дагестанский кадровый центр,  
27-28 октября 2023 года, тел.: +7 (989) 888-96-97, эл. адрес: dpord@ya.ru)

по состоянию на 24 октября 2023 года

<b>27 октября 2023 г.</b>	
<b>РЕГИСТРАЦИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ ПРОГРАММЫ</b> (3-й корпус, 2-й этаж, аудитория ДКЦ №2.2)	<b>09:30 – 10:00</b> (30 минут)
<b>ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО:</b> <b>ТАХМАНОВ Мусалан Мугутдинович</b> , исполняющий обязанности руководителя ГБУ ДПО РД «Дагестанский кадровый центр».	<b>10:00 – 10:30</b> (30 минут) 
<b>ВХОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b> (3-й корпус, 2-й этаж, аудитория ДКЦ №2.2)	<b>10:45 – 11:45</b> (60 минут)
✓ <b>Тема:</b> Целеполагание. Определение своих сильных сторон и ограничений. Самопрезентация.  <b>Спикер:</b> <b>СОШКИНА Ирина Андреевна</b> , эксперт в области оценки и развития персонала, коуч, бизнес-тренер, психолог, преподаватель. Более 16 лет опыта работы в сфере HR, из них в должности руководителя отдела обучения и оценки – 11 лет. Работа в консалтинге (разработка и проведение программ оценки и обучения), в том числе с крупными компаниями в своих сегментах: Норникель, Microsoft, IBS, Luxoft, Tele2, Банк России (Центральный банк Российской Федерации), ПриватБанк, Сбербанк, Российский сельскохозяйственный банк, Штада, ВТБ, Альфа Банк, Газпром банк, ОАО «ПФ «СКБ Контур», Международный аэропорт Шереметьево, Объединенная авиастроительная корпорация (ОАК), Цементный завод «Lafarge», Торговый дом «Снежная королева», НЭО Центр, ИСТ Лайн (международный Аэропорт «Домодедово»), AstraZeneca, Reckitt Benckiser, МТПП (Московская торгово-промышленная палата), Связной, Эльдорадо, Selgros и др.	<b>12:00 – 12:45</b> (45 минут) 
✓ <b>Тема:</b> Понятие «коммуникация». Построение и развитие контакта с учетом личностных особенностей собеседника.	<b>12:45 – 13:30</b> (45 минут) 

<b>ПЕРЕРЫВ</b> <i>(кофе-пауза)</i>	<b>13:30 – 14:00</b> <b>(30 минут)</b>
<b>РЕГИСТРАЦИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ ПРОГРАММЫ</b> <i>(3-й корпус, 2-й этаж, аудитория ДКЦ №2.2)</i>	
✓ <b>Тема:</b> Создание конструктивной атмосферы в процессе коммуникации. Подготовка к переговорам. Формулирование целей встречи, границ торга, позиций. Аргументация своей позиции.	<b>14:00 – 15:30</b> <b>(90 минут)</b> 
✓ <b>Тема:</b> Достижение взаимовыгодных договоренностей в ходе коммуникации. Построение дискуссии. Виды вопросов и стратегии ответов.	<b>15:30 – 16:15</b> <b>(45 минут)</b> 
✓ <b>Тема:</b> Управление дискуссией. Роли в команде. Активные и пассивные роли. Групповая динамика. Организация работы группы.	<b>16:15 – 18:30</b> <b>(135 минут)</b> 
✓ <b>Тема:</b> Особенности взаимодействия с разными типами людей. Стили переговорщиков и способы подстройки к ним.	<b>18:30 – 20:00</b> <b>(90 минут)</b> 
<b>28 октября 2023 г.</b>	
<b>РЕГИСТРАЦИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ ПРОГРАММЫ</b> <i>(3-й корпус, 2-й этаж, аудитория ДКЦ №2.2)</i>	<b>09:30 – 10:00</b> <b>(30 минут)</b>
✓ <b>Тема:</b> Персональное влияние. Идентификация собственного стиля влияния, осознание его преимуществ и ограничений. Анализ ситуации влияния и выбор оптимальной стратегии поведения. Влияние на других без использования формальных полномочий, наказаний и вознаграждений.	<b>10:00 – 11:30</b> <b>(90 минут)</b> 
✓ <b>Тема:</b> Понятия: «стресс», «стрессор», «фрустрация», «копинг-поведение», «стрессоустойчивость». Адаптационные и	<b>11:30 – 13:00</b> <b>(90 минут)</b>

<p>мобилизационные возможности организма. Виды реакций на стресс. Анализ индивидуальных реакций.</p>	
<p>✓ <b>Тема:</b> Управление собственной эффективностью. Методы и техники регуляции эмоционального состояния во время стресса.</p>	<p><b>13:00 – 14:30</b> <b>(90 минут)</b></p> 
<p><b>ПЕРЕРЫВ</b> <i>(кофе-пауза)</i></p>	<p><b>14:30 – 16:00</b> <b>(90 минут)</b></p>
<p><b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b> <i>(3-й корпус, 2-й этаж, аудитория ДКЦ №2.2)</i></p>	