



ОСНОВЫ САМООРГАНИЗАЦИИ:  
ЭФФЕКТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ  
СВОИМИ РЕСУРСАМИ

## ВЫ НАУЧИТЕСЬ

- Анализировать собственную деятельность и её результаты, выявлять причинно-следственные связи
- Определять свои сильные стороны, уязвимые места и зоны роста
- Планировать и организовывать собственное время так, чтобы быть эффективным в профессиональной и личной сферах жизни
- Поэтапно создавать свою систему самоорганизации

16 акад. ч.

Дистанционно

Удостоверение о повышении  
квалификации государственного образца



## 5 ПРИЧИН УЧИТЬСЯ С НАМИ:

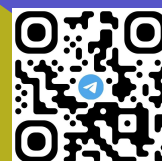
1. Преподаватели — практики в области развития личности и гибких навыков.
2. Обучение построено на реальных кейсах.
3. Персонализация под ситуацию и задачи обучающегося.
4. Экономия временных ресурсов за счёт практической ориентированности программ.
5. Гибкость форматов обучения.

ЖДЕМ ВАС!

### КОНТАКТЫ

+7 (3822) 606-463

[manager.tpu.ru](http://manager.tpu.ru)



ПРОГРАММЫ  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

# САМОМЕНЕДЖМЕНТ



ШКОЛА  
ОБЩЕСТВЕННЫХ  
НАУК



## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И СОЦИАЛЬНАЯ УСПЕШНОСТЬ

### ВЫ НАУЧИТЕСЬ

- Распознавать и интерпретировать собственные эмоции и эмоции других людей
- Понимать контекст ситуации и выстраивать коммуникацию исходя из этого
- Использовать эмоции в общении для достижения личных целей
- Повышать вероятность успешного взаимодействия с окружающими людьми

16 акад. ч.

Очно/дистанционно

Удостоверение о повышении  
квалификации государственного образца



## ОСНОВЫ НУТРИЦИОЛОГИИ И ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ ТРУДА

### ВЫ НАУЧИТЕСЬ

- Основам культуры здоровья личности
- Определять взаимосвязь между питанием и различными факторами здоровья
- Применять знания о путях сохранения здоровья человека в условиях жизнедеятельности для повышения эффективности в профессиональной деятельности
- Разрабатывать и применять стратегии здоровьесбережения в контексте профессионального выгорания

16 акад. ч.

Очно/дистанционно

Удостоверение о повышении  
квалификации государственного образца



## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЖЕНЩИНЫ-РУКОВОДИТЕЛЯ

### ВЫ НАУЧИТЕСЬ

- Поддерживать здоровый образ жизни при интенсивном рабочем графике, высоких ожиданиях со стороны коллег и социума
- Применять техники самоконтроля эмоций
- Использовать методы повышения стрессоустойчивости
- Сохранять эмоциональное равновесие как основу гармоничного управления коллективом

16 акад. ч.

Очно/дистанционно

Удостоверение о повышении  
квалификации государственного образца

