

Зачем нужен этот тренинг

Навыки, полученные на этом тренинге помогут вам:

1. Продуктивно работать в состоянии большого потока входящей информации (когда только на встречи и обработку почты может уйти практически весь день)
2. Восстановить баланс между работой и личной жизнью, даже в обстановке постоянного тушения пожаров,
3. Довести до конца то, что постоянно откладывалось на потом (рабочее и личное)

О тренинге

Вы замечали, как часто мы думаем одну и ту же мысль по нескольку раз? Или как тяжело нам вспомнить нужную информацию в правильный момент (все время в голове крутится, а как понадобилась, так мы ее забыли)? Или как блуждают мысли в нашей голове, отвлекая нас от нужных задач, уводя в сторону рутины или всяких фейсбуков? Эти явления являются чуть ли не самыми главными убийцами наших нервов, времени и производительности. Наш мозг обладает рядом особенностей, которые нужно учитывать в повседневной жизни и на тренинге мы с вами научимся использовать эти особенности себе на благо.



Основная задача тренинга – научить вас экономить мышление, и как результат, научиться делать больше, уставать меньше и безболезненно совмещать личную жизнь и работу, сохраняя при этом спокойствие.

Автор тренинга Максим Дорофеев:

1. Сам использует эти техники уже 8й год. Поэтому большинство примеров будут показываться в живую и на самом себе – минимум теоретизирования.
2. Является ИТ-шником и проработал в области разработки ПО почти 15 лет. Поэтому не понаслышке знаком с болями и проблемами ИТ-компаний – наши особенности будут учтены.
3. Умеет объяснять сложные вещи простыми словами. Не будет слайдов с кучей печатного текста – только карандашные человечки.

Многое о джедайских техниках можно узнать из блога и видео Максима, но большая часть теоретических материалов тренинга так и не была опубликована, кроме того, на тренинге будет очень много практических упражнений и демонстрация конкретных приемов на конкретных инструментах.

Программа тренинга

1. Признаки беспокойного сознания и принципы работы мозга
2. Практика выгрузки и обработки мыслей
3. Использование обоих полушарий мозга для перехода от проблемы к действию
4. Как работать со справочной информацией?
5. Что бы такого скачать на смартфон, чтобы больше успевать?
6. Как перестать откладывать важные дела на потом и просто взять их и сделать?