

### Типичные проблемы

- Чрезмерно плотный темп работы.
- Наличие высокого уровня стресса
- Низкий уровень стрессоустойчивости.
- Хроническая депрессия.
- Эмоциональное сгорание, потеря работоспособности.

### Содержание работы

- Проведение релаксации.
- Организация грамотного активного отдыха.
- Обучение навыкам стресс-менеджмента.
- Обучение навыкам саморегуляции и управления своим состоянием.

### Ожидаемый результат

- Ощущение "вкуса жизни": перераспределение ресурса времени с целью больше гармонизации значимых аспектов жизни.
  - Восстановление и защита организма от стресса как со стороны психики, так и на телесном уровне.
  - Выход из депрессии.
  - Усиление творческой составляющей работы.
- Позитивное реагирование в сложных рабочих ситуациях.

### Этапы работы

1. Проведение локальной или комплексной диагностики компании, включая определение этапа развития, на котором находится организация, объективных потребностей, ключевых проблем, мешающих эффективной работе и развитию бизнеса.
2. Проектирование на основе материала, полученного на первом этапе, необходимых действий, направленных на устранение проблем и осуществление развития организации и бизнеса.
3. Реализация спроектированных действий с достижением и внедрением запланированных результатов (коммерческих, организационных, имиджевых, корпоративных) в непосредственную работу компании.
4. Анализ процесса и результатов проведенных изменений. При необходимости их коррекция и "шлифовка". Закрепление полученного эффекта и новых механизмов работы в текущей деятельности организации.

### Формы и стоимость работы

1. Диагностика, анализ результатов, их предоставление и обсуждение с заказчиком.

Выработка на их основе рекомендаций и предложений.

От 30\$ до 50\$ за час.

2. Проведение отдельных целевых бизнес-тренингов и семинаров.

От 100\$ до 150\$ за час.

3. Индивидуальное и групповое консультирование по заявленным клиентом темам, вопросам, проблемам.

От 80\$ до 120\$ за час.

4. Проведение локальных специализированных мероприятий (управленческие сессии, проблемные совещания, мозговые штурмы, тематические погружения и т.д.), решающих конкретные задачи в рамках консалтинговой работы.

От 80\$ до 120\$ за час.

5. Краткосрочные обучающе-внедренческие программы.

Стоимость формируется на базе п.п. 2, 3, 4.

6. Проведение специализированных корпоративных мероприятий (как правило, с выездом и 2-3 дневным погружением в работу за пределы офиса и города), решающих целый комплекс задач, включая:

- обсуждение и решение конкретных задач и проблем;
- проведение целевой работы “под ключ” (например, выработка миссии или проведение стратегического планирования)
- организация активного, продуктивного и интересного корпоративного отдыха (включая как известные и распространенные формы типа Drink менеджмент, Шашлык-party, так и менее известные и необычные, например, психологические игры (бизнес-ориентирование на местности);
- сплочение коллектива и усиление командного духа в компании;
- развитие и повышение личной эффективности сотрудников;
- получение ярких совместных переживаний (экстрим-менеджмент).

Стоимость формируется на базе п.п. 2, 4.

### **Форматы работы**

1. Краткосрочный (оперативный).

Проведение разовых тренингов и консультаций, а также специализированных корпоративных мероприятий: корпоративный выезд, управленческая сессия, мозговой штурм и т.д.

2. Среднесрочный (целевой).

Разработка и проведение интенсивных по насыщенности и времени реализации (от 1 до 3 мес.) консультативно-внедренческих, обучающе-развивающих программ, позволяющих осуществить реальный прорыв в развитии организации и бизнеса по одному или сразу нескольким направлениям (продажи, маркетинг, управление, стратегическое планирование и т.д.).

3. Долгосрочный (пролонгированный).

Предполагает разработку и реализацию масштабных консалтинговых проектов (как правило, от полугода до 3 лет), имеющих несколько целей и целый реестр проблем и задач; включает, как правило, серьезную реорганизацию и оптимизацию работы компании сразу по нескольким позициям (бизнес-процессы, структура, культура, персонал, взаимодействие с внешней средой и т.д.).