

семинар Александра Фридмана

## “ТОЧНО” ВМЕСТО “СРОЧНО”

Как обеспечить результат  
без выгорания



18 апреля 2025, г. Воронеж



*Технологии эффективной самоорганизации, работы с информацией, профилактики выгорания, управления вниманием, разработки решений и получения максимального удовольствия от работы*

### Для кого:

Собственники: ДА. Первые Лица: ДА. ТОПы: ДА. Рук.отделов: **Можно, если нужно**

*Обучите всю команду ТОП-менеджеров и управляйте в единой системе координат*

### Предпосылки к обучению:

- **В жизни всегда есть место подвигу?**

Да. И от этого места лучше держаться как можно дальше. Почему рабочий процесс часто напоминает боевые действия? Недостаток умения и нехватку «инструментов» мы пытаемся компенсировать энергией. Интеллектуальные задачи мы решаем с помощью механизмов физического выживания. **Обязательно ли работать именно так? Нет. Можно переучиться.**

- **Почему мы спешим и не успеваем?**

Руководитель находится в постоянном страхе: что-то не успеть и что-нибудь упустить. Бизнес постоянно подбрасывает нам новые трудности, с которыми надо

справляться. С каждым днём их количество умножается. Будет ли легче? Нет. К чему приведёт постоянный стресс, вызванный спешкой и «жизнью на ходу»? **Нужно поддерживать эффективный и производительный темп.**

- **Почему мы не можем выбраться из хаоса?**

Подстёгиваемые стрессом, руководители ведут себя импульсивно, оправдывая это необходимостью «быстро решить вопрос». Возникает «эффект трясины»: чем энергичнее бьёшься, тем больше засасывает, быстрые и потому неправильные решения только умножают негативные последствия.

**И – вечный бой, покой нам только снится?**

- **К чему приводит неправильное взаимодействие с хаосом?**

Руководитель видит спасение в максимальном увеличении рабочего времени, успокаивая себя: это бизнес, иначе нельзя, главное – много и старательно пахать.

Увы, сегодня одной старательности мало. Неправильные подходы приводит к возникновению бессмысленной, но вдохновляющей суеты и формирует призрачную надежду, что вот-вот ударит «фонтан успеха». Но режим «белки в колесе» изнуряет.

**Может ли ваша готовность к самосожжению во имя великой цели заменить точность управление сотрудниками?**

## Вы получаете:

1. Аудит своих причин стресса и спешки, исключение «трудоголизма»;
2. Повышение результативности управления сотрудниками;
3. Обеспечение высокого уровня энергии в течение всего рабочего дня;
4. Эффективные методики для повышения самоорганизации;
5. Методы принятия оптимальных управленческих решений;
6. Упражнения для перевода новых знаний в умения и практику управления.

## Программа семинара:

### **1. Почему мы работаем в стрессе: судьба, или – привычка?**

Механизм возникновения повседневного хаоса, как внешняя среда, избыток информации, управленческие «мифы», корпоративная культура и «естественные» реакции руководителя приводят к перегрузке, стрессу и выгоранию, и – главное – как можно этому противостоять.

### **2. Наш мозг: о рудиментарных «автонастройках», и – как получить пользу вместо проблем:**

Как и почему наш мозг нам же мешает, «блок-схемы» мозга, анализ автоматических, рудиментарные «автонастройки», ограничения для эффективной работы и – как руководитель «естественно и неправильно» ведёт себя в различных рабочих ситуациях. Понимать, и – управлять, чтобы не втягиваться в хаос.

### **3. Информационные потоки: как обуздать и не захлебнуться?**

С одной стороны, бизнес немыслим без информации, с другой – избыток информации постоянно сбивает руководителя, отвлекает его и не даёт возможности сосредоточиться на важных делах. Поэтому крайне важно научиться правильно регулировать и сами источники информации, и поставить правильные фильтры, и оптимизировать свою реакцию.

### **4. Многозадачность и технология устранения:**

«Гроссмейстер» вместо «Громозеки», мифы и рифы «многозадачности», можно ли выполнять несколько дел одновременно, к чему приводят попытки «ускорить» работу, и – как правильно работать, когда у вас много задач и проектов, чтобы ничего не упустить и всё двигалось с нужной скоростью.

### **5. Как организовать себя и стоит ли этим заниматься?**

Почему мы предпочитаем «пахать» и не готовы организовать себя: анализ распространённых и неверных управленческих стереотипов, причин их возникновения, влияния на процесс управления, формирование правильных подходов к самоорганизации и как быть, если это кажется неприемлемым.

### **6. Босс – герой: симптомы, причины и последствия:**

«Трудоголизм» – причины возникновения, рабочие привычки – катализаторы, типичные «штампы» мышления ответственного человека, чем хорош и чем опасен героизм, как возникает адреналиновая зависимость и естественное желание оправдать возможную неудачу;

### **7. Как обеспечить качество управленческого мышления в повседневном хаосе?**

Как принимать оптимальные решения, опытные руководители и «естественные» ошибки, как обеспечить мозгу возможность выдавать наилучший результат, режим эффективной работы в течение всего рабочего дня, методы организации информации для принятия управленческих решений, как исключить «я забыл» из своей практики.

### **8. Поле хаоса – как играть и выигрывать:**

Системное переосмысление тех, казалось бы, абсолютно правильных стандартов мышления, которые, на самом деле, и выступают катализаторами повседневного хаоса, как закрепить новые привычки и распределить время между работой и жизнью.

## Спикер:

**АЛЕКСАНДР ФРИДМАН** – эксперт-методолог по регулярному менеджменту.



- **Стаж в профессии: 32 года.** Консультирует собственников и обучает руководителей
- **Стаж в бизнесе: 37 лет**
- Управляющий партнёр консалтинговой компании Amadeus Group, Рига, Латвия.
- **Кредо:** «Да» – технологиям, «Нет» – волшебным таблеткам.

**Конкурентное преимущество:** системный подход и технологичность методик управления. Семинары охватывают все темы и компетенции, необходимые для развития бизнеса и профессиональной эксплуатации сотрудников.

Опыт консультирования, работы в советах директоров и управления компаниями по поручению собственников позволяет разработать и сопровождать внедрение преобразований с учётом специфики бизнеса и реальных ресурсов компании. Большой опыт антикризисного управления.

### **Авторские программы:**

- Программа «Номо Boss: Человек Управляющий» (повышение управленческой квалификации руководителей) – 6 базовых курсов, 19 семинаров
- Программа «Короли и Капуста: МАТЧАСТЬ корпоративного управления» («переподготовка» для Первых Лиц, собственников и генеральных директоров) – три курса, 9 учебных дней.

### **Книги:**

1. «Вы или Вас: профессиональная эксплуатация подчинённых».
2. «Вы или Хаос: профессиональное планирование для регулярного менеджмента».
3. «Как наказывать подчинённых: за что, для чего, каким образом».
4. Соавтор книги «Управление стрессом для делового человека».
5. «Корпоративные хронофаги: как избавиться от лишней работы себя и сотрудников»
6. «Делегирование: результат руками сотрудников».
7. «Контроль в регулярном менеджменте мощный ресурс повышения эффективности управления»
8. «Бизнес как часы. Руководство по настройке операционки»

**Автор** 15 учебных видеосеминаров и 12 аудиосеминаров;

Сайт: [www.asfridman.com](http://www.asfridman.com)

Facebook. Личная страница: [www.facebook.com/a.s.fridman](https://www.facebook.com/a.s.fridman)

Facebook. Профессиональная страница: [www.facebook.com/fridman.management/](https://www.facebook.com/fridman.management/)

**Клиенты:** «Страна Девелопмент», Агентство «Полилог», «САТОМС», АК «Волга-Днепр», «ASTON», ГК «ERSTA», ГК «МАРКС», ГК АО «Башнефтегеофизика», «РЕСО-Лизинг», «Миранда-медиа», «Агроэко», Додо Пицца, Тюмень Агро, Группа «РОДИНА», РОССЕТИ Сибирь, «Росгосстрах», ГУП «Водоканал Санкт-Петербурга», АО «ВЕРТЕКС», «Нобель Ойл», «БАРКЛИ», «Томскнефть», «Ростелеком», «Ямалгазинвест», «АЛАДУШКИН Групп», «SPLAT», «Ростовская Нива», «Фармстандарт», «СБЕР Банк», «Этажи», «Таркос» и др.

## Дата, время и место проведения:

18 АПРЕЛЯ (пятница) 2025 г.  
с 10:00 до 18:00

Marriott Воронеж, 8 этаж, зал «Жемчуг»

## Стоимость и скидки\*

*Семинар максимально эффективен, когда обучена вся команда руководителей.*

### **Записывайтесь командами!**

1-2 человека – по 30.000

3-4 человека – по 28.000

5-6 человека – по 26.000

7 и более человек – по 24.000

**Записывайтесь прямо сейчас! +7 (473) 300-31-33**