Центр успешных отношений

PSYCENTER.BY

КОРПОРАТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И КОМАНДНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ



О НАС

Мы – команда профессиональных психологов с опытом от 4 до 31 года. Помогаем компаниям заботиться о психологическом здоровье сотрудников, повышать качество жизни и продуктивность на работе. Соблюдаем научный подход, конфиденциальность и безопасность.

КАК МЫ РАБОТАЕМ

1. Анализируем ваш запрос, цели и аудиторию.
2. Подбираем формат и тему: лекция/тренинг/семинар, онлайн/офлайн.
3. Предлагаем или разрабатываем программу для решения ваших задач и согласовываем стоимость.
4. Подписываем договор и проводим мероприятие.

Если Вам нужны индивидуальные консультации для сотрудников, Вы можете **сами обозначить удобные для вашей компании условия.** Вы принимаете решение, оплачивать за сотрудников услуги психологической помощи полностью, несколько первых сеансов, либо % от стоимости каждой встречи.

ПОЧЕМУ НАС ВЫБИРАЮТ?



- Больше 20 психологов с опытом работы от 4 лет до 31 года
- Высокий экспертный уровень
- Практическая польза, научный подход и бережная атмосфера
- Работаем с крупными корпоративными клиентами разных отраслей
- Программы под задачи бизнеса, разные форматы
- Онлайн и офлайн (2 офиса в Минске)
- Конфиденциальность гарантирована

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММ

1. Профессиональное выгорание
2. Стресс и стрессоустойчивость
3. Эмоциональный ресурс сотрудника
4. Межличностные отношения в команде
5. Конфликты и бесконфликтное общение
6. Ассертивное общение
7. Работа с возражениями

Программы адаптируем под уровень:
исполнители, менеджеры, руководители.

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ ЦЕНЫ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ:

5–10 человек – 250–300 р/акад. час
10–15 человек – 300–350 р/акад. час
15–20 человек – 350–420 р/акад. час
20–25 человек – 420–480 р/акад. час

ПРИМЕРЫ ПРОГРАММ



ПОЧЕМУ МЫ ВЫГОРАЕМ НА РАБОТЕ И КАК ЭТО ПРЕДОТВРАТИТЬ

Ведущая: Ольга Рыбчинская | Формат: лекция 1,5 часа + 30 минут на вопросы

Профессиональное выгорание – синдром, которому подвержены наиболее ответственные работники. Эмоциональное и физическое истощение приводят к снижению эффективности труда, частым болезням, разочарованию в работе и увольнениям.
Профессиональное выгорание наносит ущерб и нанимателям и работникам. Понимание механизмов развития выгорания помогает снизить факторы риска, заметить первые признаки синдрома и предпринять меры для восстановления здорового отношения к работе.

ПРОГРАММА ЛЕКЦИИ:

- Что такое профессиональное выгорание: признаки, отличия от стресса и депрессии.
- Средовые причины: факторы риска на рабочем месте и что с ними делать.
- Личностные причины: почему одни выгорают, а другие — нет; как остановить процесс.
- Профилактика и преодоление: что может сделать работодатель и сотрудник.

ЧТО ПОЛУЧАТ УЧАСТНИКИ:

- Четкое представление о том, что такое профессиональное выгорание.
- Понимание причин и механизмов его развития.
- Рекомендации по профилактике и преодолению выгорания.



ТРЕНИНГ ПО РАБОТЕ С ВОЗРАЖЕНИЯМИ В ЦЕЛЯХ УВЕЛИЧЕНИЯ ПРОДАЖ «Я ГОТОВ УСЛЫШАТЬ НЕТ»

Ведущая: Марина Добл | Формат: тренинг 4 часа оффлайн/онлайн

Ничто не ранит так остро, как отказ. Он буквально парализует нас, блокируя любые попытки к действию. Страх отказа – едва ли не главное, что мешает нам достигать поставленных целей, а порой даже заставляет избегать взаимодействия с клиентом в целом.
А что, если взглянуть на неудачи, как на возможность рискнуть, получить заветную информацию о клиенте и спросе, и – преуспеть!
Ведь «да» – это пункт назначения, а «нет» – это способ туда добраться. На тренинге мы меняем своё отношение к отказам, сделав их своим ресурсом – и становимся уверенным в работе с клиентами.

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА:

- Как готовность сотрудников терпеть неудачи повышает продажи
- Что такое упущенные возможности для сделки
- Как говорить с клиентами уверенно и с удовольствием в любых ситуациях, укрепляя лояльность компании
- Как изменить своё отношение к отказам, преодолеть внутренние страхи и барьеры и повысить продажи
- Как научиться сохранять устойчивость в стрессе и конфликте

ЧТО ПОЛУЧАТ УЧАСТНИКИ:

- Как задавать клиентам правильные вопросы для успешной сделки
- Как эффективно устанавливать цели на продажи
- Быстрые техники для преодоления страха и стресса



МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В КОМАНДНОЙ РАБОТЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ

Ведущая: Ольга Панкевич | Формат: тренинг либо лекция.

В современном бизнесе успех компании напрямую зависит от того, насколько эффективно сотрудники взаимодействуют между собой. Даже при наличии сильных специалистов команды часто сталкиваются с трудностями в коммуникации, недопониманием и внутренними конфликтами.
Тренинг помогает участникам развить навыки эффективного взаимодействия, доверия и психологической безопасности в коллективе – основы продуктивной командной работы и достижения общих целей.

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА:

- Команда и цели – отличия команды от группы, влияние отношений на результат, психологическая безопасность.
- Эффективная коммуникация – активное слушание, эмпатия, обратная связь по модели SBI, трудные разговоры.
- Конфликты и доверие – типы конфликтов, стратегии урегулирования (сотрудничество, компромисс).
- Итог и план действий – рефлексия «3 инсайта и 1 действие».

ЧТО ПОЛУЧАТ УЧАСТНИКИ:

- Понимание роли доверия и психологической безопасности в работе
- Навыки эффективной коммуникации и обратной связи
- Повышение вовлечённости и ответственности
- Практические инструменты для улучшения командного взаимодействия



КОНФЛИКТЫ И БЕСКОНФЛИКТНОЕ ОБЩЕНИЕ

Ведущая: Анна Шильван | Формат: тренинг 3–4 часа

В любой команде, где люди активно взаимодействуют, конфликты неизбежны – они могут быть разрушительными, а могут стать источником развития. Умение конструктивно общаться, понимать эмоции (свои и других), помогает предотвращать эскалацию напряжения и поддерживать здоровую атмосферу в коллективе.
Тренинг направлен на развитие эмоционального интеллекта, уверенности и навыков конструктивного разрешения конфликтов – внутри команды и при взаимодействии с клиентами.

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА:

- Понимание природы конфликта – виды, причины, динамика развития.
- Реакции на конфликт – типичные сценарии поведения, личные особенности.
- Эмоциональный интеллект в конфликте – как понимать и управлять эмоциями.
- Техники бесконфликтного общения – активное слушание, «я–высказывания», нейтрализация агрессии.
- Практика – анализ кейсов из корпоративной среды, ролевые упражнения, обратная связь.

ЧТО ПОЛУЧАТ УЧАСТНИКИ:

- Повышение уверенности в сложных ситуациях
- Навыки управления эмоциями и стрессом
- Осознанное общение и профилактика конфликтов
- Повышение продуктивности и качества сервиса



СТРЕСС: В ЧЕМ ЕГО СМЫСЛ И КАК РАЗВИТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Ведущая: Ольга Рыбчинская | Формат: лекция 1,5 часа + 30 минут на вопросы

Стресс может привести к развитию личности или, наоборот, к истощению психических и физических ресурсов. Исход зависит не только от интенсивности стресса, но и от нашей реакции на него. Понимание механизмов стресса и индивидуальных особенностей реакции помогает осознанно выбирать способы поведения, снижать напряжение и развивать стрессоустойчивость.

ПРОГРАММА ЛЕКЦИИ:

- Что такое стресс и как развивается стрессовая реакция: смысл, стадии и влияние на самочувствие.
- Индивидуальные особенности реакции и способы их коррекции.
- Приёмы снижения стресса и самопомощи при сильном напряжении.
- Развитие стрессоустойчивости: теория консервации ресурсов Хобфолла и практические шаги.

ЧТО ПОЛУЧАТ УЧАСТНИКИ:

- Ясное представление о природе стресса
- Понимание механизмов и собственных реакций
- Рекомендации по снижению уровня стресса и укреплению устойчивости

Продуктивность компании напрямую зависит от состояния каждого члена команды и атмосферы в целом. Мы можем помочь Вам повлиять на эти факторы.



КОНТАКТЫ

PSYCENTER.BY

+375 29 338 90 33
+375 33 664 23 28

PSYHOLOG.CENTER@INBOX.RU

@PSYCENTERMINSK

+375 33 664 23 28

@PSYCENTER.BY