

Аннотации тем программы повышения квалификации

«Путь к успеху. Бег как часть бизнес-стратегии»

16 часов

Тема 1. Что такое бег. Планирование тренировок и бизнес стратегий

Как начать. Бег как двигатель успеха. Связь бега и бизнеса. Развитие лидерских качеств. Подготовка к участию в забегах, создание плана и стратегии в связке с бизнес проектами. Дневник бегуна. Методичка.

Тема 2. Мотивация на развитие личности и бизнеса

Источники и установка цели для мотивации, поддержка мотивации, влияние окружения на развитие личности. Влиянии мотивации на краткосрочные и долгосрочные цели. Источники и способы управления энергией.

Тема 3. Практическое применение тренировок для принятия решений и мотивации себя

Тренировки как мощный инструмент для мотивации с учетом индивидуального уровня подготовки.

Техника бега, базовые знания.

Технологии работы со срывами. Разбор упражнений, техники выполнения, разбор основных ошибок. Влияние тренировок на энергетический фон и способность принятия решений. Упражнение «Колесо баланса бегуна». Методика осознанного бега.

Тема 4. Истории успеха

Реальные истории успеха предпринимателей и практический опыт. Бег как лучший инструмент для развития лидерских качеств. Влияние тренировок на этапы развития личности и бизнеса.

Директор Высшей школы
государственных закупок



Н.А. Серединцева