

# Технологии креативного потока: самоуправление вдохновением

Данный тренинг состоит на 80% из практики. Он построен на использовании современных психологических технологий, которые позволят вам научиться управлять своим внутренним состоянием творца и всем процессом вашей деятельности. Благодаря этому вы ощутите незамедлительный эффект тренинга в вашей ежедневной работе и увидите, как станете успевать больше, а ваши проекты приобретут черты уникальности и будут приносить выгоду.

Посетив тренинг, вы выясните свои непродуктивные звенья, которые снижали качество вашей работы и влияли на потерю времени. Вы поймете, как бороться с ленью и прокрастинацией, и перестанете откладывать на завтра то, что могли бы сделать сегодня. Вы научитесь запускать вдохновение в нужный момент, что позитивно скажется на вашей личной эффективности.

**Внимание! Вы можете посетить полный курс [«Креативное управление: формируем команду и вдохновляем на результат»](#).**

## Расписание

Город: Москва

Дата:

- 15 августа `19
- 14 ноября `19
- 13 февраля `20
- 14 мая `20
- 13 августа `20

---

В результате обучения вы:

- сможете по собственному желанию фонтанировать творческими идеями, а не ждать прихода музы
- станете уверены в своих творческих способностях
- получите алгоритм запуска вдохновения и уже сразу на тренинге поймете, как это работает
- прокачаете свои способности видеть, слышать и ощущать внутренними образами

- убедитесь на собственном опыте в эффективности методик по запуску вдохновения
  - получите удовольствие от собственной креативности
  - поймете, на что вы теряете время и почему у вас нет энергии
  - научитесь работать с удовольствием
  - получите работающие методики, используя которые, вы сможете и после тренинга запускать в себе нужное состояние для продуктивной работы
- 

## Программа семинара

### Концепция потока

- Технология создания креативного потока
- Составляющие состояния потока: опыт, мотивация, импровизация
- Условия вхождения в потоковое состояние
- Ресурсные и нересурсные состояния личности

### Практикумы:

- Создание высокоресурсного состояния различными способами. Игры в стиле «Интеллектуальный фьюжн»
- Формирование внутренней мотивации к занятию, творческому делу, проекту (психологические игры)
- Формирование мастерства импровизации (психологические игры)
- Методы творческого решения проблем и активизации творчества (групповые игры)

### Убеждения креативной личности

- Стратегии отношений со временем
- Формула креативного потока: время, информация, энергия
- Управление энергией
- Где искать вдохновение, когда его нет: 10 путей начать творить без вдохновения
- Управление креативным потоком и его закрепление
- Алгоритм сохранения позитивных изменений

### Практикумы:

- Создание позитивных убеждений креативной личности
- Оптимизация личной стратегии восприятия времени
- Выравнивание нейробиологических уровней восприятия с ориентацией на цель быть креативным и вдохновенным, когда нужно
- 12+1 инструментов пополнения энергетического запаса. Энергетические упражнения
- Серия упражнений «Поток»: визуализация, сенсуализация, медитативные техники

- Сохранение ресурсного состояния с помощью авторской стратегии «6 шагов к потоку»
  - Техника «Креативный барометр»
  - Отработка. Работа с состояниями. Демонстрации. Групповые игры
- 

## Стоимость участия

Стоимость участия в семинаре составляет **13400 руб.** с учетом всех налогов.

**В стоимость обучения входит:**

- Комплект авторских материалов
  - Кофе-паузы
  - [Сертификат Moscow Business School](#)
  - [Удостоверение о повышении квалификации\\*](#)
  - [Диплом о профессиональной переподготовке\\*\\*](#)
- 

## Преподаватели семинара

- **Шухат Виктория Вадимовна**

Эксперт-практик в области управленческого развития и стратегии продвижения компании, специалист по разработке и внедрению планов вывода на рынок новых продуктов и услуг. Бизнес-тренер, организационный консультант