

# Айсберг продуктивности. Как повысить жизненную энергию и улучшить когнитивные способности

Формат обучения: Очно | Онлайн

Срок обучения: 2 дня

Место проведения: Ленинский проспект, д. 38А, город Москва

Выдаваемые документы: Удостоверение о повышении квалификации или Сертификат Moscow Business School

## Программа обучения

### День 1

Как сохранить высокий уровень своей жизненной энергии и поддержать у сотрудников? Интегративный подход

- Наличие высокого VQ- фактор успеха лидера и руководителя
- Два уровня VQ: потенциальный и реальный
- Интегративный подход, способствующий сохранению высокого уровня VQ сотрудников: управленческий, психологический, физический.
- Интегративный подход к повышению жизненной энергии.  
Алгоритм внедрения

Рекомендации для руководителя/лидера, способствующие поддержанию продуктивности и энергичности своей и сотрудников.

## Управленческий подход.

- Пьер Касс. Как создать и поддержать энергичность команды
- Роджер Мартин (Roger L. Martin) декан Ротманской школы управления: как поддержать энергичность сотрудников
- Рекомендации для повышения личной жизненной энергии

## Повышение VQ -жизненной энергии через управление стрессом

- Методы оценки уровня стресса. Опросник по выявлению уровня тревоги и стресса (DASS-21)
- Синдром хронической усталости- одна из основных причин снижения производительности
- Что делать? Коррекция хронической усталости в зависимости от симптомов, выявленных причин и результатов анализов
- Продукты, поддерживающие организм в период стресса
- Инструменты/ привычки, способствующие снижению стресса
- Нутрицевтики для поддержания энергичности и производительности
- Опыт Google и Apple в повышении продуктивности сотрудников

## Практикум «Определение вашего уровня стресса»

## День 2

Полноценное сбалансированное питание и коррекция образа жизни для повышения энергичности и продуктивности

- 10 мифов о здоровом питании: как отличить истину от стереотипа
- Принципы полноценного питания. Компоненты полноценного рациона (вода, белки, жиры, углеводы, клетчатка)
- Лайфхаки для полноценного усвоения пищи
- Восстановление полноценного сна: правила и практические рекомендации
- Физическая активность. Как подобрать физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей и отслеживать ее интенсивность

Повышаем когнитивные способности и улучшаем работу мозга

- Детерминанты здоровья мозга: питание, социальное взаимодействие, кишечный микробиом, сон, физическая и ментальная активность
- Факторы, негативно влияющие на здоровье мозга.
- Взаимосвязь «кишечник-мозг». Роль микробиоты. Питание микробиоты
- Питание для здоровья мозга. MIND диета и сохранение

### когнитивных функций

- Нейронутриенты для здоровья мозга и баланса.
- Фунготерапия для улучшения здоровья мозга, памяти и концентрации внимания.
- Развитие мозга. Комплекс упражнений для улучшения психической концентрации и памяти: нейробика, брэйн-фитнесс и тренажеры для мозга

Кейс «Разбор клинического случая. Руководитель отдел продаж с симптомами: усталость, утомляемость, снижение памяти и энергии. Рекомендации по устранению дефицитов. Обсуждение с преподавателем»