



П.И.Р. ПРАКТИКИ РАЗВИТИЯ

# Я - Ресурс

Саморазвитие - для своего будущего

# О спикере



Руководитель проекта **благ**

Executive коуч

HR Директор более 17 лет в  
крупных российских и  
международных компаниях,

член Правления Ассоциации  
русскоязычных коучей

HR-ментор, бизнес-консультант

бизнес-тренер по  
управленческим навыкам,  
повышению эффективности и  
HR

# Кто Я?

## Что развивать?



# Распределение ресурсов

1. Зависит от целей и приоритетов
2. Навыки организации и распределения ресурсов
3. Мотивации к достижению



# Разрушающие факторы

1. Уровень стресса
2. Отсутствие целей
3. Отсутствие персонального развития
4. Время





# Что делать?

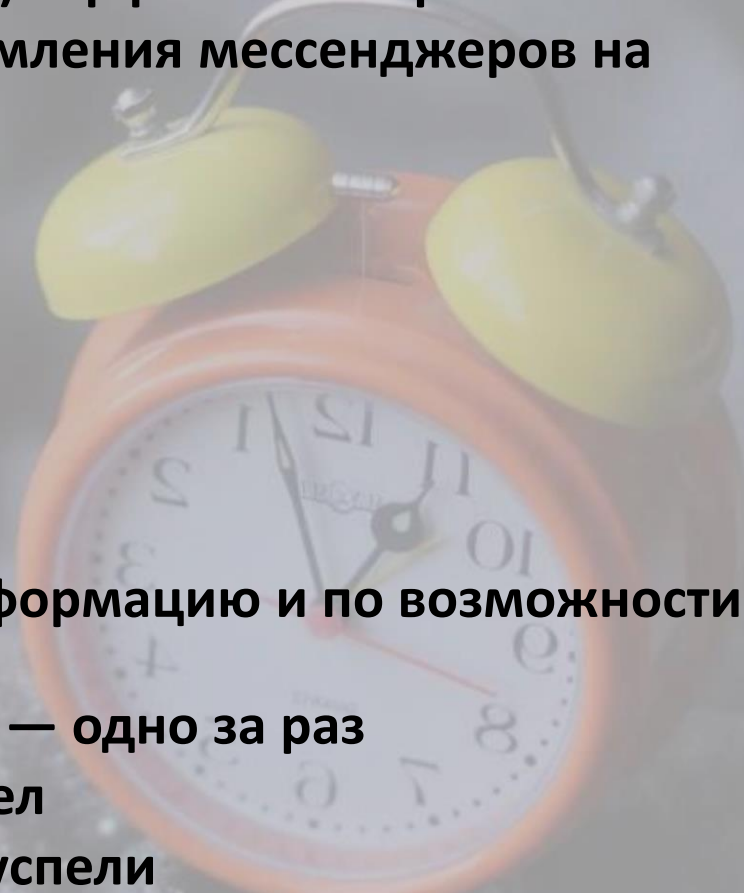
Компетенции

Цели

Делегирование или синергия



# Как ты все успеваешь? (с)

1. Не смотреть телевизор
  2. Свести к минимуму (плановому) серфинг в интернете
  3. Отключить все звуковые уведомления мессенджеров на телефоне
  4. Выкинуть все ненужное
  5. Делегировать
  6. поменьше пустой болтовни
  7. Высыпаться
  8. Планировать
  9. Повышать свою энергетiku
  10. Структурировать входящую информацию и по возможности избавляться от нее сразу
  11. Фокусироваться - важные дела — одно за раз
  12. Multitasking среди неважных дел
  13. Плюньте на неважное, если не успели
- 

# Задача:



1. Расставить приоритеты
2. Написать по 1-2 цели развития в приоритетах 1 и 2
3. В % распределить свой ресурс
4. В приоритете 5 и 6 определить возможность делегирования (кому и как?)



# Где HR департамент компании может помочь благополучию сотрудника?



Работа

## Карьерные треки

Совмещение персональных целей профессионального и карьерного развития со стратегическими и тактическими задачами компании:

- Снижение текучести
- повышение вовлеченности и удовлетворённости
- Повышение производительности




Я

спорт,  
здоровье

## Управление здоровьем

ЗОЖ , обучение управлению стрессом и телом в условиях стресса, техники приведения в ресурсное состояние:

- Снижение кол-ва больничных
- Снижение риска выгорания сотрудников
- Повышение производительности



Коммуни  
кации



Финансы

## Профессиональные и лидерские компетенции

Соответствие качества сотрудников задачам компании:

- Повышение эффективности и производительности
- Повышение компетентности сотрудников и качества принимаемых решений

**Спасибо за внимание!**

**[nadp@bk.ru](mailto:nadp@bk.ru)**

**+7-910-400-49-44**



**instagram.com/nataly\_machneva**



**Наталья Мачнева**