



ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

Центр «ТОП-Практик» предлагает ряд уникальных и востребованных услуг для бизнеса:

- Образовательные **навыковые программы по необходимым компетенциям** для сотрудников разного уровня, адаптированные под вашу Компанию
- Программы - тренинги обучения **навыкам саморегуляции**, снятия негативных эмоциональных состояний, повышения личностной эффективности на основе практик из **телесно-ориентированной психологии и психотерапии (ТОП)**
- **VR -психология** – уникальные психологические методики высокой эффективности в очках виртуальной реальности. Помогают освободиться от «негатива» и формировать позитивные установки. Возможность сопровождения нашими психологами или передача «под ключ» вместе с очками, обучение технологии.
- Работа с **индивидуальными психологическими запросами**, сложными ситуациями, коучинг

Эксперты нашего Центра разбирают ситуации и обучают определенным психологическим механизмам, позволяющим оптимизировать бизнес и работу.

- *Диагностируют* проблемы в коллективе как текущие, так и потенциальные.
- *Дают объективную оценку и рекомендации* по их решению.
- *Внедряют*, помогая применить на практике решения, которые дают возможность двигаться вперед к успеху.

Мы можем предложить различные форматы работы: групповые, индивидуальные, очные дистанционные, как на уровне компании в целом, так и отдельных подразделений, конкретного руководителя или сотрудника.



ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

Результатом работы специалистов Центра «ТОП-Практик» станут:

Улучшение:

- имиджа компании,
- психологической атмосферы в коллективе,
- корпоративной культуры организации,
- регулирования конфликтных ситуаций,
- структуры организации.

Уменьшение:

- текучести кадров,
- спада в работе,
- стрессовых ситуаций,
- выгорания сотрудников.

Увеличение:

- показателей доходности,
- притока кандидатов,
- сплоченности команды,
- лояльности клиентов.



ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

Программы мероприятий адаптируются и реализуются по следующему алгоритму:

Этап 1. Адаптация

Проведение рабочей встречи с Заказчиком (HR менеджер, Руководитель) с целью уточнения запроса и задачи проекта.

Составление плана работ и пожеланий к форме и содержанию мероприятия.

Этап 2. Разработка программы.

Разработка индивидуальной программы мероприятия или комплекса мероприятий либо адаптация готовой программы с учетом особенностей и потребностей заказчика.

Содержание программы составляют лекции, дискуссии, деловые игры и упражнения, моделирующие реальные условия профессиональной деятельности сотрудников.

Возможна передача программы или VR- технологии «под ключ»

Этап 3. Реализация

Проведение обучающего, диагностического или консультативного мероприятия по программе, разработанной и согласованной на предыдущем этапе.

Этап 4. Анализ результатов.

Формирование отчета о проведенном мероприятии. Обсуждение результатов с руководством компании и определение перспектив развития сотрудников. Выводы и рекомендации.



ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

По итогам каждого мероприятия/проекта составляется отчет, который содержит:

- ✓ Программа мероприятия/проекта
- ✓ Заключение и выводы по результатам проведения
- ✓ Рекомендации

Данный отчет может использоваться для оценки участников обучения, а также для планирования дальнейшего обучения и развития сотрудников данной категории.

Все наши специалисты имеют как психологическое образование, так и бизнес-образование и опыт работы, обладают существенным практическим опытом в реализации подобных проектов.



ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

Перечень тем навыковых тренингов:

✓ Управленческие

«УПРАВЛЕНИЕ ЛЮДЬМИ»

«СИТУАЦИОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ»

«МОТИВАЦИЯ ПЕРСОНАЛА»

«ИНСТРУМЕНТЫ ЛИДЕРСТВА В УПРАВЛЕНИИ»

«УПРАВЛЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЯМИ»

«НАСТАВНИЧЕСТВО В БИЗНЕСЕ»

«УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТАМИ»

«ПРАКТИКА ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ»

«ТРЕНИНГИ ПО ПОСТРОЕНИЮ КОМАНДЫ И КОМАНДНОМУ

ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ»



ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

✓ **Продажи. Взаимодействие с клиентами**

«ПРАКТИКА ПРОДАЖ»

«ПРОВЕДЕНИЕ ПРЕЗЕНТАЦИЙ»

«ТЕЛЕФОННЫЕ ПРОДАЖИ»

«ТЕЛЕФОННОЕ ПОВЕДЕНИЕ» (RECEPTION И CALL-CENTER)

«ОРИЕНТАЦИЯ НА КЛИЕНТА»

«ОБСЛУЖИВАНИЕ VIP-КЛИЕНТОВ»

«ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С КЛИЕНТОМ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ»

ПРОГРАММЫ ДЛЯ КОМПАНИЙ С РОЗНИЧНЫМИ ПРОДАЖАМИ УРОВНЯ

ПРЕМИУМ И ВЫШЕ



ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

✓ **Личная эффективность**

«УПРАВЛЕНИЕ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ»

«УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ»

«РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА»

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СОТРУДНИКОВ -

«ВЫГОРАНИЕ, АПАТИЯ», «СТРАХИ, ПАНИКА В КОЛЛЕКТИВЕ »

ПОСТ-ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СИНДРОМ (ПТСР)

КОУЧИНГ

VR- ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ И СТРЕССА



ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

Условия сотрудничества и стоимость тренингов

ТОП-Практик максимально ориентирован на потребности и возможности наших клиентов, поэтому мы предлагаем широкий диапазон ценовых решений и прозрачную систему расчетов.

Стоимость мероприятий зависит от нескольких параметров:

1. Тематика тренинга/мероприятия
2. Количества участников в группе
3. Продолжительности мероприятия.
4. Формат проведения.
5. Объем дополнительной работы (обработка анкет, тестов, написание заключений, обучение сотрудников, аппаратные и технические решения и т.д.)

Так же мы предлагаем комплексное сопровождение на постоянной основе (абонентское обслуживание).



ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

Сертификационный курс «Управленческие навыки»





ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

Ознакомительный 10 000	Базовый с сертификатом 50 000	С персональным сопровождением 75 000
<p><i>Группа неограниченное количество</i></p> <p>Все темы программы в режиме прослушал – получает все видео, задания, слушает как проходят разборы заданий, получает тесты и задания, но решает их самостоятельно без обратной связи. Позволяет получить всю информацию по тренингу, взять необходимый инструментарий, проходить в последующем интервью для устройства на вакансии, требующие управленческие навыки, понимать структуру и наполнение работы на управленческой позиции.</p>	<p><i>Группа максимум 15 человек</i></p> <p>Участие в онлайн-программе, все видео и информацию курса. Проверка домашних заданий с обратной связью, ответы на вопросы. Запись каждого блока. Методические материалы. Сертификат по программе управленческие навыки.</p>	<p>Участие в онлайн-программе, все видео и информацию курса. Проверка домашних заданий с обратной связью, ответы на вопросы. Запись каждого блока. Методические материалы. Сертификат по программе управленческие навыки +</p> <ul style="list-style-type: none">-3 персональные коуч сессии по развитию навыков и проработке индивидуальных зон роста- дополнительный вебинар как проходить успешно собеседование-помощь в составлении резюме и карьерное консультирование



ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

Структура курса

Тема	Содержание	Часы онлайн/домашней работы
1. Роль руководителя	<ul style="list-style-type: none">● Лидер и менеджер.● Функции руководителя.● Стили управления YZX. Ограничения и достоинства каждого стиля.	2\1
2. Постановка целей и задач. Планирование	<ul style="list-style-type: none">● Критерии SMART в постановке целей.● Использование теории порога при постановке целей и задач.● ABC-анализ как метод расстановки приоритетов.● Принципы планирования Эйзенхауэра.● Принципы составления планировщиков.● Алгоритм делегирования.● Документы для планирования работы отдела продаж	2\1



ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

Структура курса

Тема	Содержание	Часы онлайн/ домашней работы
3.Ситуационное лидерство как модель постановки задач сотрудникам	<ul style="list-style-type: none">● Четыре уровня готовности подчиненного к выполнению задачи.● Власть, директивное и поддерживающее руководство.● Четыре стиля ситуационного лидерства при постановке задач сотрудникам:<ol style="list-style-type: none">1. Инструктирование2. Наставничество3. Вовлечение4. Делегирование● Цена ошибки в использовании стилей лидерства при постановке задач сотрудникам.	2\1
4.Мотивация	<ul style="list-style-type: none">● Теория мотивации «Порога» как инструмент создания энтузиазма.● Мотивация «Я-Ты-Дело» как инструмент воодушевления сотрудников в личной беседе.● Мотивации Достижения и Избегания, их использование в работе с подчиненными● Мотивирующая речь руководителя.● Методика развития внутренней мотивации сотрудников при помощи пирамиды логических уровней Р. Дилтса.	2\1



Структура курса

Тема	Содержание	Часы онлайн/ домашней работы
5.Контроль	<ul style="list-style-type: none">• Виды контроля - предварительный, текущий, заключительный.• Метод контроля – пример анализ воронки продаж.• Дисциплинарная беседа.• Проведение собраний.	2\1
6.Обучение	<ul style="list-style-type: none">• Наставничество.• Принципы предоставления обратной связи сотруднику.• Экспресс - коучинг.• Обучение при помощи деловых игр	2\1
7.Подбор сотрудников	<ul style="list-style-type: none">• Структура интервью.• Методика оценки компетенций - STAIR.• Пример компетенций менеджера по продажам и заданий для их выявления	2\1
8.Итоговое занятие	<ul style="list-style-type: none">• Обратная связь• Ответы на сложные вопросы• Подведение итогов	2



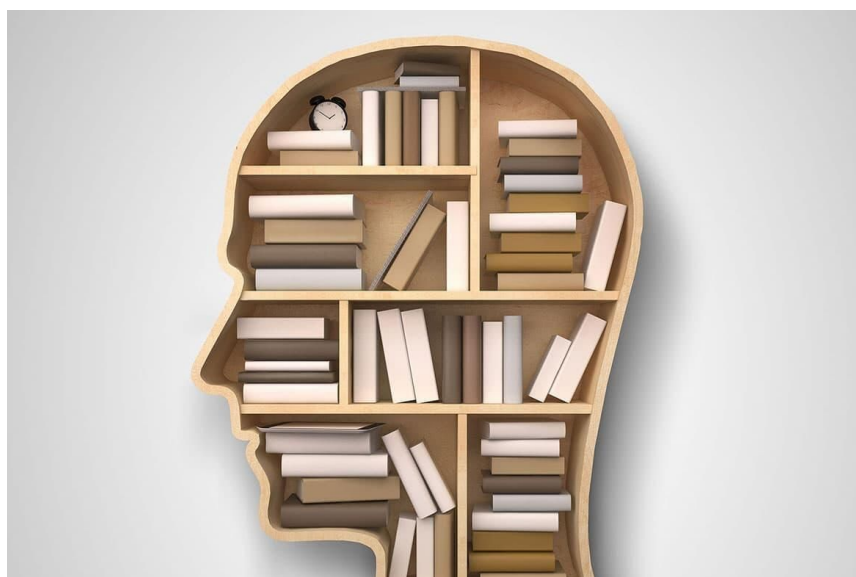
ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

Порядок прохождения каждого блока:

Онлайн тренинг 2 часа, выполнение самостоятельной работы.

Занятие по разбору самостоятельной работы на следующий день 1 час.

Самостоятельное чтение литературы по списку.





ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

Программа психологической десенсебилизации и снятия стресса в VR-пространстве





ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

Предлагаем уникальную возможность для мирового пространства (аналог только в США)- пройти сеанс ДПДГ терапии в VR-очках, приобрести их для личного пользования сотрудников или для кабинета психологической разгрузки в компании.

Психологический Центр «ТОП-Практик» совместно с компанией по созданию цифровой среды ООО «Гейм Системс» разработали технологию проведения ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз) в VR-очках. Можно отдельно приобрести саму программу используя её в собственных VR-очках.

Задачи, которые решает программа:

- снимает психологическое напряжение,
- стрессовые расстройства,
- фобии,
- негативные убеждения,
- тревожность,
- рискованное поведение, вызванное стрессом,
- позволяет снижать конфликтность и напряжение в отношениях,
- убирает психосоматические симптомы
- формирует и закрепляет новые позитивные и ресурсные установки по отношению к себе и другим
- и т.п.

Программа способна даже за 1 сеанс избавиться от негатива и заменить его на ресурсное состояние!

98% участников, прошедших сессии в VR-пространстве достигли следующих результатов:

- - снижен уровень тревоги и стресса;
- - ослаблена значимость негативной для психики ситуации;
- - получено ощущение спокойствия и радости;
- - снижены напряжение и боль в теле
- - убраны негативные установки, связанные с беспокоящей ситуацией.



ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

Развитие технологии.

Совместно с НИИ неврологии ведётся работа по внедрению VR-терапии теперь и в клиническую практику.

Мы продолжаем создавать программы для VR-очков с использованием различных психотерапевтических технологий, которые могут работать в VR-пространстве и дополнять существующее ПО.

Возможно обучение специалистов компании проведению практики ДПДГ и других практик в VR-очках

Отзывы:

«Было очень приятно погрузиться и раствориться в этой картинке. Очень эффективно избавляешься от негативных воспоминаний той ситуации, которую задумываешь и от которой хочешь избавиться. Это впечатляет и освобождает от груза, который с собой носишь. Процедура гораздо продуктивнее, нежели пройти тоже самое с психологом. Виртуальный голос позволяет больше расслабиться и довериться. Другие ощущения в теле. Большое спасибо!».

Ирина.

«Очень понравилась VR терапия. Поначалу относишься несерьезно, но попадаешь со своим запросом и в течение всей терапии чувствуешь, как меняется твое состояние, не только духовное, но и телесное. Тело и ум расслабляются. В конце кажется, что всё закончилось, но идет проверка – до конца ли всё проработано, и чайной ложечкой высвобождают всё, что где-то спряталось. После этого становится так легко и спокойно. Классный опыт!».

Мария.

«Интересно, что когда ты держишь в голове стрессовую ситуацию, которая на тебя давит и приносит боль и тревогу, в терапии, она медленно уходит и начинаешь воспринимать её, как будто это что-то из далекого прошлого. Я была очень удивлена. Ощущения, что такого не бывает. Если бы все знали о таком методе, это бы спасло от всех психологических болячек. Круто, спасибо!».



ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

Процесс психологической разгрузки.

✓ Первая сессия- это совместная работа VR + психолог.

Психолог помогает технически освоить процесс, сфокусировать запрос и довести до результата, обучает работе в программе, отвечает на вопросы по процессу и методике.

Весь процесс интуитивно понятен и описан в VR пространстве, но первую сессию рекомендуется проводить с поддержкой специалиста.

Последующие сеансы возможны самостоятельно, без поддержки специалистов. Организована возможность получить онлайн психологическую поддержку по возникающим вопросам и переживаниям в случае необходимости.

✓ Конфиденциальность

Нет необходимости рассказывать о ситуации, которую нужно переработать, возможен «слепой» протокол – важно только представлять в своей голове необходимые шаги по инструкциям.

Это очень важный момент, который принципиален сотрудникам в компании, не желающим, чтобы про их переживания и проблемы было кому-то известно.

Как происходит процесс?

1. Вы надеваете специальные очки и вначале попадаете в безопасное место на берегу моря. Здесь происходит формирование комфортного, безопасного и ресурсного психологического состояния.

2. Затем переходите в виртуальный психологический кабинет. Там по методике EMDR прорабатывается негатив, который сейчас беспокоит, снимаются негативные установки, заменяются на позитивные.

3. Закрепление позитивного состояния в ресурсном месте

Подробнее о методике EMDR в прикладываемой презентации.



ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

Программа обучения «Мудрое тело подскажет ответы: ТОП-КОУЧИНГ»





ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

Блок 1 ИНСТРУМЕНТЫ КОУЧА

- ✓ Использование ТОП в работе коуча
- ✓ Модель SCORE и телесный ответ
- ✓ Модель GROWти телесный ответ
- ✓ Психосоматика и колесо балланса
- ✓ Шкалирование через тело
- ✓ Линия времени
- ✓ SWOT-анализ
- ✓ Пирамида Дилтса
- ✓ Развивающие вопросы - соединение логики и соматического ответа



ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

Блок 2 ЛИЧНОСТЬ КОУЧА

- ✓ Соединение тела и психики как ресурс коуча
- ✓ Управление собой - эмоциональный интеллект коуча
- ✓ Управление собой-телесный интеллект
- ✓ Психосоматика как лакмусовая бумажка состояния коуча
- ✓ Ступени развития коуча
- ✓ Супервизия и интервизия
- ✓ Личная эффективность
- ✓ Внутренняя проработка
- ✓ Мастерство присутствия в моменте- проявление внутреннего мира коуча через тело



ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

Блок 3 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ КОУЧ-КЛИЕНТ

- ✓ Цель, контракт, результат
- ✓ Проверка цели на истинность
- ✓ Мотивация клиента, мотивация коуча
- ✓ Создание доверительных отношений
- ✓ Уровни внимательного слушания (содержательное, структурное, процессное, ресурсное, двойное)
- ✓ Искусство задавать «правильные вопросы»- умение видеть телесный ответ
- ✓ Трансформационный диалог: особенности взаимодействия
- ✓ Психосоматика клиента как ключ для продвижения в сессиях
- ✓ Взаимовлияние коуча и клиента сквозь призму тела и призму психики: соединение и достижение гармонии



ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

Что получите в результате:

- ✓ Глубокое понимание сути профессии Коуча
- ✓ Интенсивную внутреннюю проработку своей профессиональной идентичности
- ✓ Овладение основными методами и приемами работы Коуча
- ✓ Личностную трансформацию – переход в предпочитаемую историю своей жизни
- ✓ Осознание глубинной связи тела и психики
- ✓ Инструменты достижения целей через соединение тела и психики

Что даст программа:

- ✓ Овладение профессией коуча
- ✓ Уверенность в работе с клиентом
- ✓ Устойчивую позицию в собственной жизни
- ✓ Личную проработку и достижение своих целей
- ✓ Умение работать с психосоматикой
- ✓ Овладение инструментами преодоления неосознанного сопротивления через работу с телом
- ✓ Высокую результативность коуч-сессий



ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

ТОП тренинг для бизнеса





ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

Телесно-ориентированная терапия. Практический тренинг.

- ✓ Основы современной телесно-ориентированной психотерапии были заложены В. Райхом. Все значимые ситуации, события и проблемы в нашей жизни отражаются одновременно на всех уровнях человеческого существа. Проблемы на работе или дома, с друзьями или близкими людьми имеют свои проявления в теле. Проблемы с телесным здоровьем, которые мы привычно лечим у врачей, очень часто связаны с событиями в нашей жизни и внутренними переживаниями.
- ✓ Как справиться со своими проблемами, работая с телом – вы узнаете на данном тренинге. Особое внимание уделяется работе с индивидуальными запросами участников.



ТОП — Практик
Психологический центр
Елены Ивановой

В программе:

- Психокоррекция с позиций биоэнергетики (Лоуэн, Боаделла,).
- Работа с телом и психология. Концепция Вильгельма Райха: понятия "мышечного панциря", семи основных сегментарных зажимов, движения оргонной энергии в теле.
- Способы расслабления "мышечного панциря". Работа с лицевым напряжением. Роль глазного и челюстного зажимов. Отражение психофизических состояний в мимических стереотипах.
- Понятие о телесных метафорах. Техники трансформации телесных метафор. Выход за границы проблемной зоны.
- Восточные представления о взаимодействии тела и психики. Понятие энергетических каналов, системы чакр, энергообмена с окружающим пространством. Сходство и различие западных и восточных концепций.
- Снятие хронических напряжений с шейной и грудной зоны. Влияние перенапряжения этих зон на способность к коммуникации. Изменение стереотипа дыхания.
- Блокирование эмоций и напряжение брюшной области. Физиологические проявления страха.
- Страхи и тазовый зажим. Корректная работа с напряжениями тазовой области.
- Телесно-ориентированная диагностика и психокоррекция с позиций биоэнергетического психоанализа (Лоуэн, Перракос).
- Методика «Ключ» как эффективный инструмент для быстрого снятия стресса и решения творческих, психологических и психосоматических проблем. Разработана Алиевым Х. в Центре подготовки космонавтов
- Методика «Бег» по избавлению от последствий шоковой травмы (аварии, нападения и др. травматические для психики события)
- Моторные поля как новые ресурсы. Исследование привычных телесных стереотипов, связь с поведением в жизни, расширение поведенческого репертуара
- Телесные методики по расслаблению, снятию сверхконтроля и тревожности.