



# СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОТЕХНОЛОГИИ В БИЗНЕСЕ



Кафедра  
«Прикладная психология»



# Дисциплина психологического цикла: дисциплина по выбору

> #



# Тема 1. Психотехнологии управления временем.

## ЛЕКЦИЯ.

1. Понятия психотехнологии управления временем
2. «Идеальная» система тайм-менеджмента.
3. О планах и организерах.
4. Навыки тайм-менеджмента: полезные и бесполезные.
5. Коррекция планов.
6. Тотальный контроль.
7. Процессы управления временем.
8. Правила тайм-менеджмента, позволяющие повысить ли ... эффективность.
9. Инструменты для реализации техник управления временем.



# Тема 1. Психотехнологии управления временем.

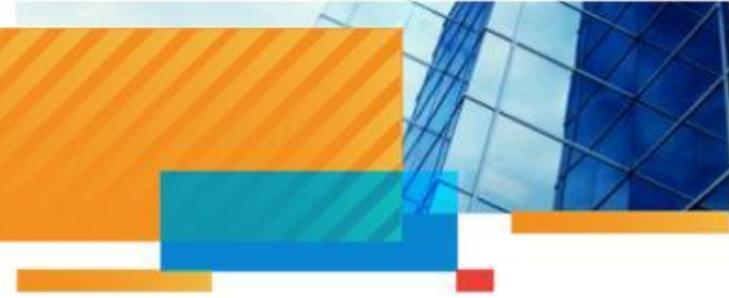
## **СЕМИНАР . Практическое руководство по планированию работ (Техники ТМ).**

1. Применение планинга.
2. Шаги разработки планинга и работы с ним.
3. Категории проектов: планы на день, учет финансовых расходов, расписание дня, телефонный справочник, расписание занятий, составление меню и т.д.

**Домашнее задание:** Составить планинг значимого для себя проекта.



# Тема 2. Психотехнологии самомотивации.



## ЛЕКЦИЯ.

1. Понятие самомотивации.
2. Три области самомотивации: стремление к достижениям, инициатива и оптимизм, решимость.
3. Принципы самомотивации.
4. Развитие самомотивации.



# Тема 2. Психотехнологии самомотивации.



## СЕМИНАР . Техники самомотивации.

1. Техники преуменьшения.
2. Техники выполнения сложной и неинтересной работы.
3. Приемы личной мотивации.

**Домашнее задание:** выполнить методики по мотивации к учебной деятельности и учению, мотивации достижения успеха и избегания неудачи



# Тема 3. Психотехнологии эффективных коммуникаций в бизнесе.

## ЛЕКЦИЯ.

1. Понятия: общение, коммуникация.
2. Содержание и характеристики общения.
3. Функции и структура общения.
4. Мотивационно-целевая сторона общения.
5. Коммуникационная сторона общения: коммуникативные барьеры, информация, коммуникации. Вербальная, невербальная коммуникация.
6. Интерактивная сторона общения.
7. Перцептивная сторона общения.
8. Психологические особенности управленческого общения.
9. Психология ведения спора.



# Тема 3. Психотехнологии эффективных коммуникаций в бизнесе.

## СЕМИНАР . Методы и инструменты повышения эффективности коммуникаций.

1. Коммуникативные свойства информации.
2. Современные средства коммуникации в менеджменте.
3. Управленческая информация.
4. Влияние информационных технологий на организацию рабочих мест.

Проведение игр и упражнений на понимание вербальной и невербальной информации.

### Домашнее задание:

- Составьте логическую схему на тему: «Ролевые игры и упражнения, направленные на развитие навыков калибровки партнёра по взаимодействию».
- Составить кроссворд по теме: «Сенсорная острота и обратная связь. Информационные фильтры. Каналы восприятия».

# Тема 4. Психотехнологии воздействия на группу.



## ЛЕКЦИЯ.

1. Понятия психологического воздействия на группу.
2. Специфика коллективного восприятия.
  
3. Основные стимулы, побуждающие к эффективной деятельности.
4. Периферические стимулы, отвлекающие внимание.
5. Ресурсы внимания.
6. Понятие «референтные переживания».



# Тема 4. Психотехнологии воздействия на группу.



## СЕМИНАР . Психологические основы эффективности проведения совещаний.

1. Элементы эффективного планирования совещания.
2. Типичные ошибки, допускаемые при проведении совещания и негативно влияющие на психологическое состояние и внимание участников.

**Домашнее задание:** Разработать программу совещания с учетом специфики коллективного восприятия.

# Тема 5. Психотехнологии управления эмоциями.

## ЛЕКЦИЯ.

1. Роль эмоций в жизни человека.
2. Основные подходы к управлению эмоциями.
3. Три способа управлять собственными эмоциями (реакциями): сознательное распределение эмоций как фактор чрезмерной концентрации переживаний человека; увеличение объема получаемой информации и расширение круга контактов; концентрация и сосредоточение эмоций.
4. Механизмы переноса переживаний с эмоциогенных ситуаций на нейтральные.
5. Рефлексия эмоций.
6. Основные проблемы управления эмоциями.



# Тема 5. Психотехнологии управления эмоциями.

## СЕМИНАР . Отработка навыков управления эмоциями.

1. Развитие гибкости в управлении психоэмоциональными состояниями и их использовании в коммуникации.
  2. Отработка психофизиологических техник релаксации и саморегуляции.
  3. Аутотренинг.
  4. Якорение.
- Проведение методик: Самооценка тревожности, фрустрированности, агрессивности и ригидности, Дифференциальные шкалы эмоций (по К.Изарду).

### Домашнее задание:

- Мини-сочинение на тему: «Понимание себя - рефлексия эмоций. Управление собой - менеджмент эмоций».
- Пройти методики: Опросник структуры темперамента В.М. Русалова (ОСТ), Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера - Ю.Л.Ханина,

# Тема 6. Психотехнологии убеждения.

## ЛЕКЦИЯ.

1. Понятие «техники словесного убеждения».
2. Убеждение как ведущий метод организаторского воздействия.
3. Эффективные приемы и способы аргументации.
4. Правила эффективного воздействия.



# Тема 6. Психотехнологии убеждения.

## СЕМИНАР .

Подготовка и проведение дискуссии.



### Домашнее задание:

- Составить таблицу способов аргументации и их краткую характеристику.

# Тема 7. Современные психотехнологии: манипулятивные игры в бизнесе

## ЛЕКЦИЯ.

1. Понятия и причины аферы и мошенничество в современном российском бизнесе.
2. Правильная оценка делового партнера при осуществлении рыночной хозяйственной деятельности.
3. Формы недобросовестного сотрудничества в предпринимательской деятельности.
4. Методы манипуляции и введения в заблуждение.



# Тема 7. Современные психотехнологии: манипулятивные игры в бизнесе

## СЕМИНАР . Методы и приемы контроля за манипулятивными играми в бизнесе .

Методы и приемы работы с проблемами:

- Преувеличение или преуменьшение возможностей, то есть создание "ложного имиджа",
- предложение заманчивых условий сотруднику,
- "Игра на конъюнктуре",
- Подтасовка информации для убеждения о высокой эффективности коммерческого предложения,
- Вовлечение в сделку путем завоевания доверия на первом этапе.



УДАЧИ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ  
СОВРЕМЕННЫХ  
ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ В  
БИЗНЕСЕ!

