

**ТРЕНИНГ**  
**”ДЕЛОВАЯ ЖЕНЩИНА:**  
**КАК СОВМЕСТИТЬ КАРЬЕРУ И СЕМЬЮ?”**

- Вы чувствуете себя белкой в колесе или, наоборот, пустым колесом, без движения и энергии?
- Вы отказываете себе в удовольствиях в угоду работе или привычке жить для других?
- Вы хотите сделать правильный и гармоничный выбор между семьей и карьерой?
- Вам хочется самореализоваться, лучше узнать себя, свои способности, свои возможности?

**Цели тренинга:**

- выявить ограничения и возможности формирования лидерских качеств участниц
- повысить конкурентоспособность в сфере управления

**Программа:**

**Различия в управлении мужчин и женщин**

- Гендерные различия. Женский и мужской тип поведения в бизнесе
- Гуманитарный менеджмент: «Женский подход» в управлении персоналом
- Принятие решений: женский и мужской стиль
- Авторитет женщины — руководителя и стереотипы восприятия
- Формирование индивидуального стиля руководства

Практика: Самодиагностика, определение соотношения женского и мужского начал

Ролевая игра для понимания индивидуального стиля управления

**Женское лидерство**

- Парадоксы женской психологии. Женственность и бизнес
- Баланс женственности и мужественности. Атрибуты женственности
- Побудительные стимулы в деловой активности женщины
- Стратегия лидерства женщины. Логика женской власти
- Применение женского творческого подхода к решению ситуаций в бизнесе
- Стратегии и тактики поведения в конфликтах
- Роли женщины в бизнесе:

Практика: Самодиагностика преобладающих энергий (интеллектуальной, эмоциональной, сексуальной, материальной)

## **Переговоры в бизнесе. Инструменты переговорщицы**

- Эмпатия, как средство быстрого установления контакта с партнером
- Инструменты уменьшения или увеличения дистанции в переговорах
- Различие «языка тела» мужчин и женщин, как считывать и использовать эту информацию
- Женские «слабости» и преимущества для успехов в переговорах

Практика: Отработка женских «слабостей» и преимуществ. Сознательно используем свои сильные и слабые стороны в переговорах

## **Женский самоменеджмент и личная эффективность**

- Влияние эмоций на восприятие и принятие решений
- Как обеспечить эмоциональное равновесие
- Способы поведения в стрессовых ситуациях
- Планирование в жизни и работе

Практика: Создание модели гармоничного сочетания жизненных целей и распределение их достижения во времени

Практики восстановления жизненных ресурсов, самомотивации, поддержания работоспособности.