

Онлайн-мастерская от Ивана Бубнова  
**МОЕ РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ В УСЛОВИЯХ ТУРБУЛЕНТНОСТИ**

**Три дня по 3-3,5 часа на площадке ZOOM мы поработаем с темами:**

- Типичные для меня жизненные стратегии
- Мои внутренние установки и стереотипы
- Принятие ситуации (обратное реактивному поведению)
- Техники саморегуляции – основы работы с собственным состоянием
- Пробуждение интуиции
- Формирование Видения и укрепление Ценностей
- Взрослая позиция и внутреннее обязательство

### **Теория в основе мастерской**

Подобно человеку, попавшему в трясину, важно из-за стресса не производить импульсивных телодвижений, нам важно не суетиться, принять происходящее (что не то же самое, что согласиться с ним) и сохранять самообладание.

Картина происходящего, масштабов изменений у каждого уникальна и индивидуальна. И чем серьезнее изменения, тем ярственнее проявляются личные черты: страхи, ожидания, способы избегания и так далее. Сегодня, когда в какой-то мере рушится привычный уклад жизни, мы все сейчас находимся в определенной депривации, как в результате нокаута. Чтобы делать «поправку на это», вернуться к «рабочему состоянию» и принимать взвешенные управленческие и жизненные решения, нам важно знать про себя:

- в чем мой индивидуальный триггер, запускающий суету, панику, отделение, уход, избегание или любые другие психологические защиты;
- что запускает «искривление реальности», в чем конкретно мой «сбытый прицел», через который я именно так вижу картину изменений и перспективы;
- что «замутняет» мой эфир и сковывает амплитуду жизненных действий.

Понимая эти внутренние механизмы, мы можем вернуть доверие к себе, принятие ситуации и, в конечном счете, трезвость восприятия.

Такое восприятие я называю сферическим, то есть полным – не узким, тоннельным. Еще мы называем это «лотеральным» или системным мышлением. Важно вернуть его себе, насколько это возможно: перешагнуть через узкое восприятие происходящего, в разрезе одной логики, к широкому Видению. Что называется: видеть картинку под разными углами. Это способность не погрязнуть в потоках противоречивой информации, рассматривать картинку целиком.

Две предыдущие способности пробуждают или возвращают способность сенсорно чувствовать потоки и движения. Это интуиция! Интуиции в общем-то нет – есть доверие импульсам бессознательного. Там, в чертогах нашего бессознательного, копяты миллиарды байт информации, и она не переработанная, не может быть нам полезна на уровне сознательного мышления. Но определенные сигналы оттуда наверх поступают. Важно, насколько эти сигналы чистые, не замутненные, и насколько они могут быть обнаружены самим человеком. Вот и вся интуиция. И интуиция работает настолько хорошо, насколько в нашем бессознательном представлена широкая палитра красок. Важно «включить» и этот ресурс, чтобы явно, без «примесей» и ограничивающих фильтров воспринимать новые тенденции, чувствовать тренды.

Отличным ресурсом для активной деятельности, выработки и принятия решений, запуска креативных процессов, является саморегуляция – способность автономно управлять своей энергией: отпускать ее, контейнировать (задерживать), перерабатывать во что-то новое.

Наконец, для продуктивной деятельности нам важно восстановить или подтвердить свою философию. Сейчас именно тот момент, ради которого и существуют ценности. Потому что в «мирное время» мы можем опираться и на что-то другое: на результаты, на положительный исход наших прогнозов и решений, на привычки. И поэтому часто разговор о Ценностях, как и о любых других артефактах корпоративной культуры, носил весьма абстрактный характер. Теперь же, когда привычных опор все меньше, а перспективы не укладываются в наши ожидания, как никогда нам могут послужить Ценности и Видение.



**В программе:** упражнения, теоретические выкладки, обсуждения, домашние задания

**Предупреждение:** Мастерская не поверхностная – затрагивает довольно глубокие личностные основы и требует смелости, готовности усомниться в каких-то привычных представлениях о себе и мире, чтобы сформировать новые и более продуктивные. Если вы не готовы работать с собой и делиться этой работой с другими, скорее всего, мастерская не для вас!

### **Автор мастерской:** Иван Бубнов

Бизнес-тренер с уже более чем 25-летним стажем, консультант по управлению и организационному развитию. С 1998 года – персональный тренер и executive-coach. Владелец [частной консультационной практики](#), советник по развитию бизнеса в нескольких российских компаниях, преподаватель Института Практической Психологии Личности «Генезис» специализаций «Профессия коуч» и «Тренер». В 90-х владел рекламно-издательским бизнесом, студией промышленного дизайна.

Основная специализация: лидерство и soft-skills высшего управленческого звена, сопровождение изменений организационных контекстов, системный подход и стратегическое мышление, внутренние коммуникации, а также персональный тренинг первых лиц, CEO и владельцев компаний и банков.

Отдельное направление: разработка и проведение фасилитаций и стратегических сессий для крупных российских компаний и банков, разработка артефактов корпоративной культуры (ценностей, стратегического видения, миссии и т.д.).

### **Образование и обучение:**

В сфере профессиональной деятельности диплом «Консультанта по организационному развитию» (Институт Практической Психологии и Психоанализа);

Девятимесячная стажировка по специальности «тренер трансформационных процессов» в компании «Открытый Форум»;

Сертифицирован по методологии описания бизнес-процессов (нотации IDFO и IDF2);

Курс MBTI, Курс Управления проектами, Курс управления энергиями Стюарда Хеллера, Обучение в сфере Эмбодимент-подхода, Курс «U Theory» Отто Шармера, обучение в программе «Challenging mindsets» по развитию трансформационного лидерства в современных условиях.

### **Разработки и достижения:**

Около сотни проведенных групповых процессов обучения и развития.

Автор программы «Менеджмент 3.0: управление смыслами» для трансформации парадигм мышления менеджеров и управленческих команд.

Несколько законченных процессов вывода собственников из операционной деятельности на роль «стратегического владельца» и сложных медиаций конфликтов собственников.

Автор книги «Соло на бизнесе» и более 50 статей по персональному развитию и управленческим технологиям.

Автор бесплатной методологии «Индекс Тяговой силы организации» для определения уровня вовлеченности и проактивности ключевых лиц бизнеса.

Инвестирует в разработку программного обеспечения и мобильных приложений для персональной эффективности и группового взаимодействия.

