

УЧИТЕСЬ!

ТЕКСТ: МАРИЯ ЗЫКОВА,
ОЛЬГА ЗАХАРОВА,
МАРИНА БОЙЧЕНО,
ИГОРЬ ГАВРИЛОВ

ПРО
ПО
ШЕ
И

— ЭТО
МОДНО

ВАЖНО

КЛАС
СНО

СВОЙ РЕПОРТАЖ МЫ НАЧИНАЕМ
ИЗ ЗНАКОВОГО ВУЗА - МГУ
ИМ. ЛОМОНОСОВА, ГДЕ БЕРЕТ
СВОЕ НАЧАЛО РОССИЙСКОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ. ОТДАВ ДАНЬ
КЛАССИКЕ, КОРРЕСПОНДЕНТЫ
ОФМ ИЗУЧИЛИ ТО, ЧТО
ПРЕДЛАГАЮТ НА САМЫХ
РАЗНЫХ ТРЕНИНГАХ,
КУРСАХ, ПРОГРАММАХ -
И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ,
И ОБУЧАЮЩИХ. ВОЗМОЖНО,
ОДИН ИЗ ВАРИАНТОВ ВЫ
ВЫБЕРИТЕ ДЛЯ СЕБЯ

ОЛЕГ БАКУЛИН,
37 ЛЕТ,

ДОЛЖНОСТЬ:

заведующий кафедрой
Фотожурналистики и тех-
нологий СМИ журфака
МГУ имени М.В. Ломо-
носова доцент, кандидат
исторических наук

ОБРАЗОВАНИЕ

МПГУ имени Ленина,
исторический факультет

СТОИМОСТЬ:

Обучение по программе
«Дизайн средств массовой
информации и коммука-
ции» - 110 тысяч рублей

ИНФОРМАЦИЯ НУЖДАЕТСЯ В ВИЗУАЛИЗАЦИИ

На нашей кафедре есть программа профессиональной переподготовки, которой мы гордимся - «Дизайн средств массовой информации и коммуникации». Она дает качественное образование в сфере графического дизайна периодических изданий, рекламно-полиграфической продукции, мультимедийных и веб-проектов.

Любой информационный продукт - газета, журнал, реклама, различные мультимедийные и web-проекты, телевизионные программы нуждается в визуальной презентации, своеобразной «упаковке» из шрифтов, форм, графических элементов и иллюстраций, изобразительных элементов. Изучению этого материала и посвящена программа специализации.

ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ - ПОПУЛЯРНОСТЬ СРЕДИ ПРОФИ

Если курсы популярны в том числе и среди профессионалов, работающих в СМИ, - это показатель уровня. Таких людей «с полей» среди наших слушателей достаточно много.

На курсы приходят те, кто знает, чего хочет, ребята мотивированные, нацелены на повышение квалификации и на поиск новой должности, требующей более высокого качества работы. Практики понимают, что обучение - дополнительная, серьезная нагрузка, связанная с выполнением домашних заданий, серьезных усилий, постоянной вовлеченности в работу.

Программа существует с 1999 года, и с тех пор она значительно изменилась, что неизбежно, ведь мультимедийные технологии, которым преподаватели обучают слушателей, постоянно совершенствуются. Сложился у нас устойчивый преподавательский коллектив, состоящий из сотрудников факультета журналистики и дизайнеров-практиков. Мы гордимся тем, что наши выпускники работают дизайнерами, арт-директорами в периодических изданиях, практически во всех крупных издательских домах, в рекламных агентствах и дизайн-бюро. Приходите - у нас есть чему поучиться!

«МЫ УЧИМ
«УПАКОВЫВАТЬ»
СМЫСЛ ТЕКСТА»

ПЕДАГОГ

«ВАЖНЫЙ МОМЕНТ – ОБЩЕНИЕ С ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ-ЛЕГЕНДАМИ»

ПЕДАГОГ

ОТ БУХГАЛТЕРА ДО ПОЛКОВНИКА ФСБ

Для тех, кто не учился на журналиста, но хочет сделать карьеру в творческой профессии, у нас с октября по июль ежегодно проходят курсы переподготовки. Во время занятий, – ведут их в том числе действующие профессионалы-практики, – слушатели приобретают и закрепляют знания и навыки, необходимые для журналиста и редактора.

На практике профильных слушателей, которые уже работают в СМИ, не так много. В основном люди приходят получить совершенно новую для себя специальность. Например, сейчас у нас учатся бухгалтер, психолог, юрист, преподаватель, оперуполномоченный и даже полковник ФСБ.

НОВЫЙ ВИД – МУЛЬТИРЕДАКТОР

Слушатели учатся определять существенные параметры текста, структурировать полученную информацию, адаптировать текст для различных СМИ с помощью рерайтинга, работать с мультимедийным текстом. В общем, программа интенсивная, слушатели посещают занятия четыре-пять раз в неделю, по будням, в вечернее время. Приходится организовать свою жизнь и работу так, чтобы хватало времени на посещение лекций и семинаров. Медиатехнологии постоянно и, что важно, быстро меняются, поэтому совершенствуется и программа переподготовки. Появились такие дисциплины, как «Работа редактора с креолизированным текстом», «Рейтинг медиатекста».

Кстати, преподаватели журфака читают лекции не только в стенах факультета. Мы проводим практические занятия по обработке текстовых материалов для зарубежных корреспондентов ИТАР-ТАСС, работников русских зарубежных СМИ, помощников депутатов Госдумы, сотрудников Центрального банка РФ, Министерства экономики и развития, различных компаний.

Важен не только процесс обучения, но и общения. На факультете журналистики работают прекрасные педагоги, легенды. Президент факультета Ясен Николаевич Засурский всю свою жизнь строил здание журналистики, науки и практики. Факультет и сейчас живет его идеями. Переняла и бережно сохраняет традиции декан факультета Елена Леонидовна Вартанова – личность самоценная и великолепно организованная. Ее интеллект и интуиция способствуют формированию на факультете подлинно интеллигентной среды. Учиться на Моховой – означает стать полноправным членом уникального академического клана. По решению Ясена Николаевича, слушатели программ профессиональной подготовки официально становятся выпускниками нашего факультета.

ОЛЬГА ЛАЩУК, 41 ГОД

ОБРАЗОВАНИЕ:

факультет журналистики

МГУ им. Ломоносова

ДОЛЖНОСТЬ:

заместитель декана по учебной работе

факультета журналистики МГУ, заведующая кафедрой редакционно-издательского дела, руководитель программы

«Редактор текстов для СМИ», доктор

филологических наук

«Редактор текстов для СМИ», доктор

филологических наук

СТОИМОСТЬ

ПРОГРАММЫ

«РЕДАКТОР

ТЕКСТОВ ДЛЯ СМИ»:

110 тыс. рублей

УЧЕНИК

«НИКАКИХ ПОБЛАЖЕК И СКИДОК»

МАРИЯ АГАФОНОВА,
27 ЛЕТ,

ДОЛЖНОСТЬ

И МЕСТО РАБОТЫ:

копирайтер digital-агентства I-Guru

ОБУЧЕНИЕ:

выпускница программы переподготовки факультета журналистики МГУ

им. М. В. Ломоносова

ТРУДНО, НО ИНТЕРЕСНО

Я работаю в рекламе, пишу и редактирую рекламные тексты, в том числе PR-статьи для СМИ. В какой-то момент поняла, что имеющихся навыков уже недостаточно. Почувствовала потребность освежить фундаментальные знания. Заставить себя заниматься самостоятельно очень сложно, а курсы – отличная мотивация. Я целенаправленно искала курсы для редакторов. В одном профессиональном блоге нашла ссылку на программу профессиональной переподготовки при журфаке МГУ. Учиться здесь мечтала с пятого класса. Тем не менее сначала сомневалась и боялась, что потрачу время и деньги зря. Мне не нужен был просто диплом МГУ, нужен был результат. К счастью, на курсах я получила не только знания и новые навыки, но и массу положительных эмоций. За девять месяцев, которые продолжалось обучение, словно вернулась в студенческое время со всеми его прелестями.

Почти каждый день после работы мы ездили на факультет, где с нас спрашивали, как с первокурсников. И никаких поблажек и скидок ни на возраст, ни на опыт. Было тяжело, но интересно. Завершив обучение, я стала более уверена в себе как в профессионале. С одной стороны, сейчас терпимее, чем до курсов, отношусь к авторам, с другой – жестче отстаиваю свою редакторскую точку зрения и яснее выражаю ее.

kores®



Как я научусь главному?



«ПОМОГАЮ ВЫСТРАИВАТЬ ЖИЗНЬ ПОДОБНО БИЗНЕСУ»

**РАДИСЛАВ ГАНДАПАС,
45 ЛЕТ**

МЕСТО РАБОТЫ:

Академия ораторского искусства

ДОЛЖНОСТЬ:

специалист по лайф-менеджменту, бизнес-тренер

ОБРАЗОВАНИЕ: Одесский Государственный Университет, филологический факультет. Межрегиональная академия управления персоналом, экономический факультет.

СТОИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ:
от 150 USD

МОЙ КОНЕК – ПУБЛИЧНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ

Мои основные направления – бизнес-тренинги и лайф-менеджмент. Помогаю выстраивать жизнь подобно бизнесу. На службе ведь у нас есть планирование, финансы, мы набираем команду, стараемся, чтобы подход к делу стал более эффективным. А в жизни разве по-другому? Та же история. Еще один конек – публичные выступления. Мне всегда казалось, и небезосновательно, что менеджмент в России прохладно относится к этой теме, не считая важной. Когда я только начинал, говорили, что на публичных выступлениях долго не протянешь, но семь лет работы опровергли все сомнения. Стоимость тренингов довольно высокая, поэтому среди слушателей в основном руководители. Если человек психологически ценовой порог переступил, значит, есть аргумент, который заставил это сделать, высокая мотивация.

Мы многое делаем для того, чтобы атмосфера на тренинге была приподнятая: слушателей встречает музыка, зал украшен, освещен. Все должны настроиться на то, что придется работать, но в комфортных условиях. Создается атмосфера, и слушатели поневоле выключают мобильные. Тренинг, как правило, длится восемь часов, и на это время гости находятся в офлайне, выпадают из жизни.

На тренинги часто приходят красивые женщины, с которыми, бывает, я занимаюсь индивидуально. В таком режиме я работал и с финалисткой конкурса «Мисс Вселенная». Находясь в плену стереотипов, предполагал, что придет расфуфыренная девица, которая продемонстрирует полное отсутствие интеллекта. Каково же было мое удивление, когда я увидел заряженную на работу девушку, и скорее она подгоняла меня! Мы четыре часа подряд, без перерыва, провели в работе. Это был тот случай, когда лошадь загнала ездока.

ВЫРВАТЬСЯ ИЗ КРУГА

У меня сейчас большие аудитории, залы, во время тренингов собирается до 500 человек. Доминирующая тема – лайф-менеджмент. Успешные люди потеряли многое в погоне за общим жизненным успехом, они пожертвовали своими хобби, друзьями, семьями для того, чтобы заработать деньги. Образовался замкнутый круг: они понимают, что надо вырваться, но не знают как. Продолжают пахать, а счастья нет. Мое дело – помочь вернуть ощущение полноты жизни во всех ее проявлениях.

«ПОЯВИЛОСЬ ПОНИМАНИЕ, ЧТО Я НЕ ХУЖЕ ДРУГИХ»

ТАМАРА ШМИДТ, 33 ГОДА

МЕСТО РАБОТЫ:

ярославское отделение Общероссийской общественной организации малого и среднего предпринимательства «Опора России».

ДОЛЖНОСТЬ:

исполнительный директор. В прошлом слушатель курса «Харизматичный оратор»

ОТ ПЕРВОГО ШАГА ДО НОВОЙ ЖИЗНИ

Я была домохозяйкой, сидела дома и варила борщи. До замужества был опыт бизнеса, но неудачный: я открыла магазин, у меня ничего не получилось, и я снова засела дома. Появилась неуверенность. На курс «Харизматичный оратор» Аны Мавричевой попала случайно, да тогда и не знала, зачем мне это. Обучение было увлекательным, динамичным. Мы все довольно быстро научились красиво говорить, а еще я почувствовала, как со мной начали происходить перемены, появились уверенность и понимание, что я никак не хуже других и тоже достойна успеха. Много разных людей на курсе рассказывали свои истории, и я слушала их и впитывала. А потом была следующая ступень моего самообразования – это курс нейролингвистического программирования. Целый год я изучала себя и людей. В процессе курса случилось «страшное»: вся моя жизнь вдруг, как мне казалось тогда, рухнула. Я развелась с мужем. Осталась без всего: без работы, квартиры, средств к существованию. Тогда мне казалось, что жизнь закончена.

Я искала работу, бралась за любые подработки, делала все, что умела. Мне нужны были деньги, чтобы жить. Преподаватель курса «Харизматичный оратор» заметила меня и пригласила быть менеджером на ее дебат-шоу на ярославском телеканале «По-чесноку». Я следила за всеми техническими моментами, за всем, что происходит за кадром. Там же я познакомилась с представителями Ярославского регионального отделения «Опора России» и стала на сдельных условиях делать для них разную работу, а потом вошла в штат. Параллельно начала проводить занятия Ярославского клуба ораторов. Это такой формат занятий, который позволяет постепенно приобрести навыки хорошего оратора, бесплатные встречи для тех людей, желающих научиться выступать, говорить. И теперь я сама – тренером курса, с которого началась моя новая жизнь.

Kores



Мне нужен клей
для моего фото
альбома



КУРСЫ DIGITAL MEDIA

**ВАСИЛИЙ
ЛЕБЕДЕВ, 29 ЛЕТ**

МЕСТО РАБОТЫ:

Школа интегрированных ком-
муникаций «ИКРА»

ДОЛЖНОСТЬ:

преподаватель

ОБРАЗОВАНИЕ:

Национальный институт дизай-
на, факультет дизайна среды

СТОИМОСТЬ

КУРСОВ:

от 8000 рублей в месяц

Если говорить коротко, то мы готовим специалистов в области digital-рекламы. Это новое и очень востребованное направление – коммуникации, продвижение товаров и услуг посредством электронных технологий. Если вас манит мир красивых сайтов, мобильных приложений, добро пожаловать к нам. В школе изучают дизайн, менеджмент и управление коммуникационными проектами. У нас есть отделения в разных городах России и СНГ.

Одна из самых популярных наших программ – «Основной курс», которая вводит в сферу рекламы и digital всех желающих. Она делится на два этапа по полгода каждый. Первые четыре месяца учебы посвящены определению компетенций и систематизации общих знаний о рекламе, а также выбору дальнейшей специализации. Второй этап – уже целенаправленная «обточка» навыков. Мы сотрудничаем

с крупнейшими международными брендами, поэтому в рамках практики наши ребята работают с реальными клиентскими запросами и смогут добавить в свое портфолио проект для известной компании.

В отличие от вводного курса, открытого для всех, на другие, более продвинутые программы проводится строгий отбор. Он включает вступительное тестирование, собеседование и практическое задание. Важен мотив человека учиться именно у нас – не любим тех, кто приходит просто «потусить». Еще учитывается готовность к командной работе, потому что в нашей сфере она – залог успеха, поэтому курсы не подойдут тем, кто не любит общаться. Забавно, что помимо обучения «ИКРА» еще и то место, где частенько складываются семьи. Мы не ведем конкретный подсчет, но на каждом потоке обязательно образуется несколько пар и даже свадьбы играют.

ПЕДАГОГ

**ЕКАТЕРИНА
ПАВЛОВА,
29 ЛЕТ**

МЕСТО РАБОТЫ:

агентство мобильных
коммуникаций Mobydee

ДОЛЖНОСТЬ:

PR-менеджер

ОБУЧЕНИЕ:

курсы PR в цифровых медиа

УЧЕНИК

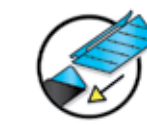
«ВРЕМЯ, КОГДА НУЖНО ВКЛАДЫВАТЬ В ОБРАЗОВАНИЕ»

КОНКУРЕНЦИЯ РАСТЕТ - ВАКАНСИЙ МЕНЬШЕ

Я работаю в области PR с уклоном в digital media. Захотелось подкрепить практический опыт теоретическим фундаментом. К выбору подходящих курсов подошла основательно, долго искала и сравнивала по интернету всевозможные программы. В итоге остановилась на курсе PR в цифровых медиа одного крупного образовательного учреждения. Подкупили преподавательский состав – лучшие профи рынка, актуальные темы, возможность в кратчайшие сроки освоить приличный объем знаний. Обучение длится 3,5 месяца. Учусь уже 1,5 месяца, и пока всем довольна.

Группа у нас небольшая – 11 человек, и нашим индивидуальным потребностям уделяется достаточно внимания. Бывают интересные выездные лекции-экскурсии в офисы компаний «Яндекс», Google и других, чтобы посмотреть, как там устроены внутренние процессы. Курс в целом сжатый и удобный, для практиков с опытом в PR, новичкам он точно не подойдет. Программа опирается на имеющиеся базовые знания по маркетингу, поэтому есть предварительное тестирование. Я прошла проверку, но все равно оказалось, что у моих однокурсников подготовка выше, чем у меня, поэтому первые лекции немного испугали. Все, что непонятно, спрашивала у преподавателей и коллег, искала дополнительную информацию самостоятельно, «догоняла» материал. В выпускной работе мы должны подготовить теоретический и практический блоки. Мне кажется, что рекомендуемый объем теории стоило бы сократить в пользу большей практической части в виде презентации. Тем, кто находится в поиске подходящих для себя курсов, рекомендую обращать внимание на преподавательский состав и список предлагаемых тем. Если более половины из них вам уже знакомы, возможно, остальные темы вы способны освоить самостоятельно. Сейчас то время, когда нужно вкладывать в свое образование, поскольку конкуренция растет, а вакансий все меньше.

kores®



В какую коробку
я положила
туфли?



«ХВАТИТ УЧИТЬ – ПОРА ВЫУЧИТЬ АНГЛИЙСКИЙ!»

**МАРИЯ
ПОДДУБНЫХ,
23 ГОДА**

МЕСТО РАБОТЫ:

Школа результативных языков
Lingvocat.com

ДОЛЖНОСТЬ:

преподаватель английского языка

ОБРАЗОВАНИЕ:

филологический факультет СПбГУ

СТОИМОСТЬ КУРСОВ:

индивидуальные занятия – 13 500 ру-
блей/месяц, в группе из 2–3 человека –
8000 рублей/месяц

ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ

Под «результативными языками» в названии школы, где я преподаю, подразумевается нацеленность на результат. У нас даже слоган есть: «Хватит учить – пора выучить!» Веду занятия по общему и бизнес-английскому в различных сферах. Курсы позволяют начать осваивать язык, повысить свой существующий уровень или же больше узнать о языковых тонкостях и особенностях, связанных с какой-то конкретной областью. Обычно они делятся на блоки по три месяца. Раз в четыре урока обязательно тестирование по пройденному материалу. В конце программы – итоговая проверка.

В основном ко мне приходят люди в возрасте 20–35 лет, но бывают и подростки, представители так называемого серебряного возраста. Те, кто заинтересовался курсами, но пока не готов точно определиться, насколько они отвечают важным для человека требованиям, могут посетить бесплатный пробный урок по согласованию с администрацией школы.

Распределение в группы происходит по результатам предварительного теста. Чаше всего занятия проводятся индивидуально или в небольшом составе по 2–4 человека, и у меня есть возможность уделить внимание каждому ученику. Стараюсь учитывать их индивидуальные особенности, сложности, предпочтения и пожелания. Если же в общей группе оказываются люди с разной подготовкой, что редкость, работаю с ними параллельно: помимо основной программы, по которой занимаются все без исключения, более сильным учащимся даю дополнительные задания и новый материал. Вспоминаю ситуацию, когда у меня обучались только два человека – семейная пара. Изначально уровень девушки был чуть выше, чем у ее мужа, а в процессе учебы она лучше и больше усваивала, что привело к приличному отрыву от супруга. Поэтому программа постоянно видоизменялась.

КАЛАМБУР ИЛИ ОКСЮМОРОН

Самые яркие моменты из моей практики – это всякие курьезные и забавные моменты с ученическими лингвистическими ошибками. Иногда получившиеся фразы верны с точки зрения грамматики, но не по смыслу. Довольно серьезный и даже скучный диалог сразу превращается в каламбур или оксюморон. Мне приятно разделить с учениками эту неожиданную комичность, объяснить хитросплетения языка, его пластичность и хрупкость. Ведь всего одно слово способно совершенно изменить суть высказывания! И «I like this table» («Мне нравится этот стол») превращается в «I'm like this table» («Я как этот стол»). Варианты безграничны!

У наших курсов нет особых ограничений по возрасту или степени подготовки, они подойдут всем. Основное препятствие – нежелание самого человека работать. Нужно четко понимать, для чего вам нужно изучать английский язык и что придется приложить немалые усилия. Помимо аудиторных занятий, необходимо заниматься языком еще хотя бы 2–3 часа самостоятельно. Это позволяет осознать, запомнить и освежить полученные знания.

**СЕРГЕЙ
ОСТРИКОВ,
27 ЛЕТ**

МЕСТО РАБОТЫ:

интернет-магазин косметики
и парфюмерии Pudra.ru

ДОЛЖНОСТЬ:

креативный директор

ОБУЧЕНИЕ:

курсы английского языка
в школе Star Talk

УЧЕНИК 2

«ЦЕНЮ ЖИВОЕ ОБЩЕНИЕ, А НЕ МОНИТОР»

ВСЕГДА ЕСТЬ НАСТРОЕНИЕ

Жизнь в языковой среде дает наилучшие результаты, но, к сожалению, сейчас невозможна для меня. Я нашел для себя идеальную формулу: сочетание уроков в составе из 3–5 учеников в московской школе Star Talk и онлайн-сервиса LinguaLeo. Очные курсы отлично стимулировали к учебе – тебе сложно находить отговорки вроде «сегодня нет настроения» или «потом позанимаюсь», так как тебя ждет учитель, да и не хочется терять потраченные деньги из-за пропусков. Индивидуальный подход более эффективен, особенно с носителем языка, но стоит в разы дороже. Когда я занимался с американкой из газеты The Moscow Times, то платил около 2000 рублей за час против 5800 рублей в месяц за групповые занятия. Именно это оптимальное соотношение цены и качества и удобное расположение побудили выбрать Star Talk. Учился там чуть более полугода и с уровня Upper-Intermediate поднялся до Advanced.

Очень понравились наши преподаватели и отзывчивая администрация школы: если что-то не устраивает, они всегда пойдут навстречу. Уроки были насыщенными и разнообразными. Интересные домашние задания, например мы смотрели англоязычные сериалы, а после делились впечатлениями на языке оригинала. Нам также давали много дополнительных материалов с выжимками из грамматики или тематическим вокабуляром, которых не хватало в основном учебнике. Контрольные тесты и письменные работы проводились каждые две недели. Но зато результатом я остался доволен.



Этой ручкой
я буду
давать
автографы.



«В ХОДЕ ДИАЛОГА НАДО ПРОБОВАТЬ НОВЫЕ ТЕХНИКИ ВЗАИМОДЕЙ- СТВИЯ»

УМЕТЬ ПРЕДОТВРАТИТЬ КОНФЛИКТ

Одна из наиболее востребованных моих учебных программ посвящена управлению конфликтами. Провожу ее для всех желающих, чаще всего приходят руководители, специалисты по переговорам и управлению персоналом. Она длится два дня по 8 часов ежедневно и нацелена на то, чтобы научить увереннее чувствовать себя в конфликтной ситуации, уметь предотвратить ее, а также конструктивно реагировать на конфронтацию и провокацию в своей адрес. Обычно после окончания занятий люди используют в своей деятельности то, что пробовали делать во время учебы. Поэтому так важно активно участвовать во всех предлагаемых заданиях, стараться тут же применить полученные приемы, протестировать на практике алгоритмы и принципы работы.

КАК СНИЗИТЬ ГРАДУС

По отзывам, самые яркие впечатления остаются от ролевых игр, где моделируются разнообразные непростые ситуации, которые хотелось бы научиться успешно разрешать. В ходе диалога на заданную тему необходимо попробовать новые техники взаимодействия, снизить градус беседы и перевести ее в конструктивное русло. Иногда происходят забавные случаи. Однажды мужчина так вжился в роль агрессивного человека, что в сердцах кинул свой телефон на пол. Его партнер вместо того, чтобы грамотно погасить всплеск эмоций, в запале спросил: «Ты все сказал? А теперь послушай меня!» Мы, конечно, посмеялись и справились и с негативными эмоциями, и с ситуацией в целом. В конце курса я прошу всех подвести итоги и выделить для себя то, что стало главным открытием, над чем нужно трудиться дальше, что планируется использовать в жизни. Надо выбрать не более трех главных пунктов и зафиксировать их в рабочей тетради. Это формирует особое отношение: люди берут на себя ответственность за воплощение намеченных изменений. Чтобы окончательно закрепить в опыте технологии решения конфликтов, необходимо как можно чаще применять их и после тренинга. Слушатели после окончания курса обращаются ко мне с уточняющими вопросами или за консультациями. Мне приятно поддерживать общение с ребятами, узнавать об их достижениях, делиться с ними опытом.

ПЕДАГОГ

**АНТОНИНА КАШИНА,
30 ЛЕТ**

**МЕСТО РАБОТЫ,
ДОЛЖНОСТЬ:**

бизнес-тренер, специализация «Управление конфликтами», фриланс

ОБРАЗОВАНИЕ:

факультет психологии МПСУ

СТОИМОСТЬ КУРСОВ:

12 800 рублей (16 часов)

«ЕСЛИ ИЗБЕГАТЬ НАПРЯЖЕНИЯ, ОНО НЕ РАЗРЕШИТСЯ»

ИНТУИТИВНЫЙ ВЫБОР

Моим первым тренингом был курс по тайм-менеджменту и целеполаганию. Пойти на него сподвигло непонимание того, как надо грамотно распоряжаться своим временем. Тренинговую компанию EQuator выбрала из множества других интуитивно – понравился анонс программы. Немного опасалась, не переплачиваю ли я за тренинг, ведь заранее не предугадаешь, насколько он окажется полезным. Некоторые организации приглашают на небольшие мастер-классы и презентации за символическую оплату или вовсе бесплатно – советую воспользоваться такой возможностью, чтобы оценить, стоит ли потом записываться на полноценный курс по интересующей вас теме.

Конечно, гуру тайм-менеджмента я не стала. Зато смогла взглянуть на свои отношения со временем и целями под иным углом. Появилось умение расставлять приоритеты в делах по степени их важности/срочности. Также научилась четче и реалистичнее формулировать свои ожидания от тренингов, поняла, что они – не моментальное решение всех проблем, а инструмент для понимания себя и своих зон развития. Например, от программы по управлению конфликтами, которая тоже проводилась в ТК Equator, хотела уже конкретного результата: выяснить свое поведение в конфликтах и узнать, какой сценарий действий мне подойдет для того, чтобы с ними справляться. Для меня оказалось потрясением осознать в ходе учебы, что я предпочитаю избегать напряженных ситуаций, из-за чего они так и остаются неразрешенными. Хотя раньше считала свою неконфликтность преимуществом.

НИКТО НЕ БУДЕТ СМЕЯТЬСЯ

Еще тренинги сближают. Можно приобрести новых друзей или узнать знакомого лучше, чем за годы предшествующего общения. Но есть и минусы. Бывает, кто-то уже выполнил задание и откровенно скучает, а кого-то надо еще ждать. Не всегда легко выразить свои чувства в обществе малознакомых людей, а уж тем более обсуждать с ними свои личные проблемы. Мне порой не хватало уверенности в том, что высказанные мной идеи не будут никем осмеяны, поэтому некоторые озарения остались при мне, хотя так хотелось обсудить их с ребятами. Иногда в группе попадает человек, ставящий свои желания выше интересов остальных участников. Он забывает, что это не индивидуальная консультация.

Удивляет, как выполняемые задания влияют на настроение. В абсолютно безобидной, на первый взгляд, тематике тренинга кроются вещи, вызывающие определенные переживания. Ты открываешь себя с другой стороны, и тут очень важен профессионализм тренеров, которые вовремя заметят панику в твоих глазах и помогут тебе. Приятно, что наши ведущие не изображали из себя «учителей-всезнаек» и не выставляли нас «глупыми учениками», а относились с уважением. **ОЖИ**

УЧЕНИК

**ДАРЬЯ МАТРОСОВА,
23 ГОДА**

МЕСТО РАБОТЫ: Академия интернет-бизнеса

ДОЛЖНОСТЬ:

PR-менеджер

ОБУЧЕНИЕ:

тренинги/уроки// в тренинговой компании EQuator