

КАКОЙ ТРЕНИНГ ОРГАНИЗОВАТЬ ДЛЯ ТОП-МЕНЕДЖЕРОВ И ВЛАДЕЛЬЦЕВ БИЗНЕСА?

*«Самые глупые решения
я принимал тогда,
когда был невыспавшимся»*

● Билл Клинтон
Экс-президент США



Ведущий сомнолог России
Доктор медицинских наук
Роман Бузунов

Специальная программа для корпоративных клиентов

- Для топ-менеджеров
 - Для владельцев бизнеса
 - Для HiPo сотрудников
-
- Серия лекций для линейного персонала



«ПАЦИЕНТА С БЕССОННИЦЕЙ НАДО УЧИТЬ, А НЕ ЛЕЧИТЬ»

> 1 00 выступлений для
известных компаний и брендов



и другие

САМЫЙ ИЗВЕСТНЫЙ И ВЛИЯТЕЛЬНЫЙ СОМНОЛОГ РОССИИ

> 50 млн
зрителей за 2024 г.



> 130
научных статей
и книг

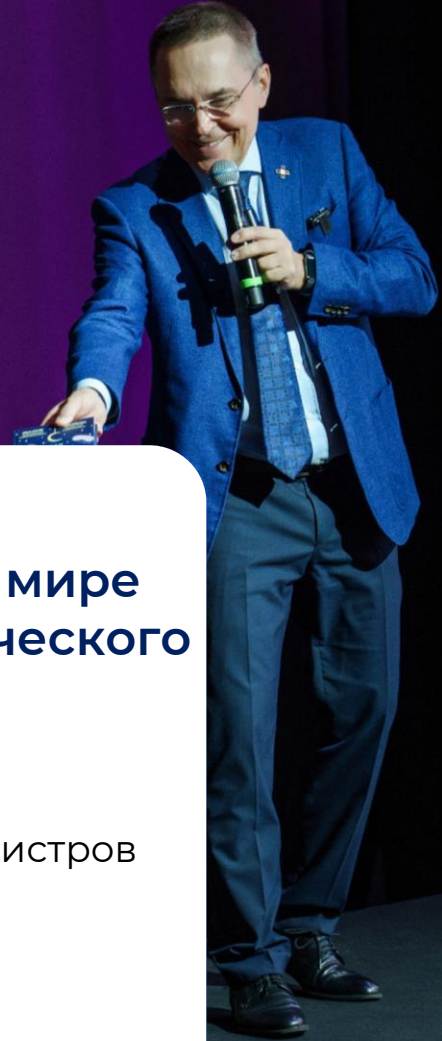
> 400 000
ПОДПИСЧИКОВ

23 года руководил Центром медицины сна санатория «Барвиха»

Особое внимание уделяет проблемам тех, кто живет в мире сверхнагрузок и психологического давления

Консультировал:

- Глав государств, губернаторов, министров и депутатов
- Владельцев и топ-менеджеров крупнейших корпораций
- Звезд и спортсменов



ПРОГРАММА «12 ШАГОВ ДЛЯ ТОП-МЕНЕДЖЕРОВ»

Роман Бузунов
лечащий тренер



ЦЕЛЬ

Научить, как в условиях постоянного стресса принимать эффективные решения, хорошо спать и радоваться жизни.

Результат обучения — эффективность и энергия

тренинг для борьбы с выгоранием, роста эффективности, прилива жизненных сил



ТРЕНИНГ УЧИТЫВАЕМ СПЕЦИФИКУ УЧАСТНИКОВ

Роман Бузунов
лечащий тренер



- Онлайн или очное обучение — работа с тренером
- Индивидуальная динамика в личном дневнике
- Каждый шаг — фиксация успеха
- Занятия (встречи и отчет) — раз в неделю
- Тренинг создан специально для тех, кто живет в мире психологических сверхнагрузок
- Программа построена с учетом специфики рабочего графика участников

параллельно может идти несколько программ для всех топ-менеджеров компании, **но индивидуально для каждого**

Результат обучения — эффективность и энергия

1 этап

Подготовка к обучению. Создаем индивидуальный план тренинга

2 этап

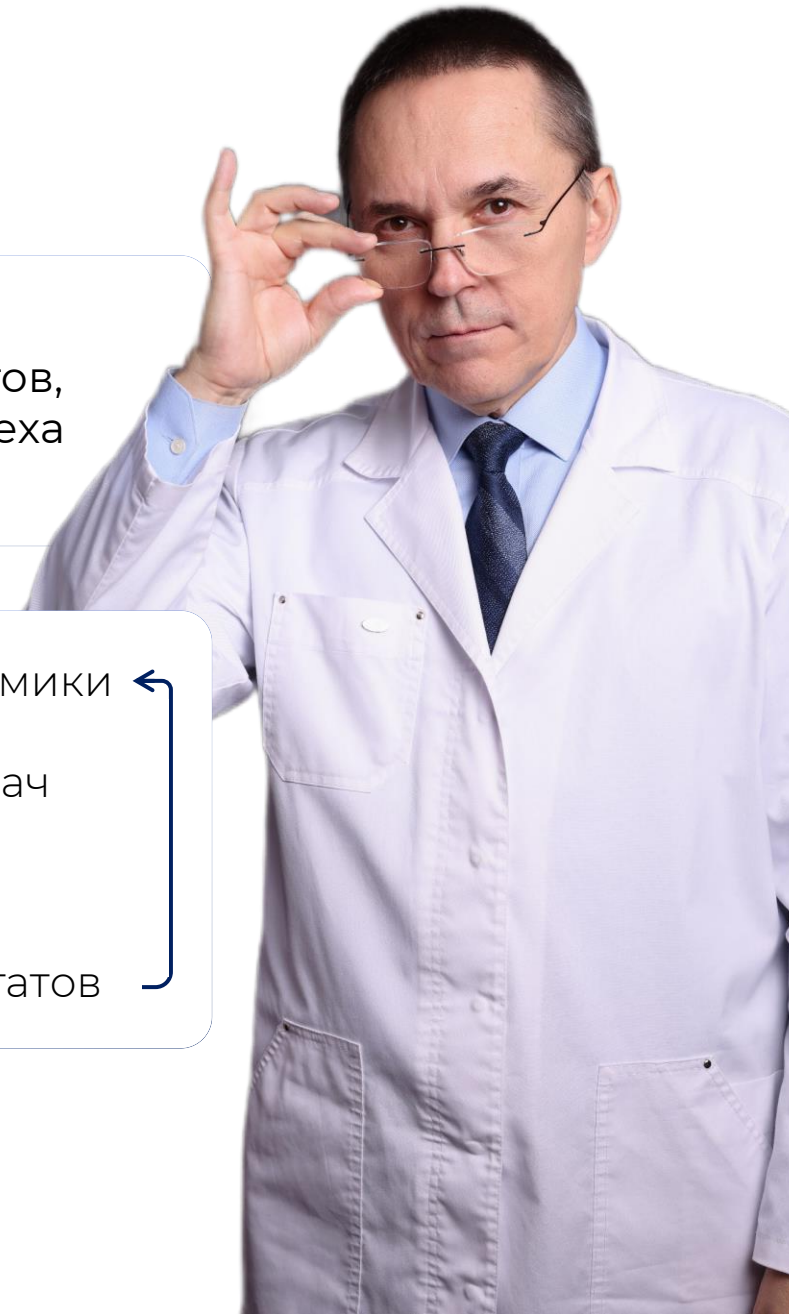
Работаем над устранением механизмов стресса и проблем со сном. Формируем навыки здорового сна

Участник получает рекомендации на неделю

3 этап

Разбор результатов, закрепление успеха

Проверка динамики ←
Постановка задач
Выполнение
→ Оценка результатов



*Все участники тренинга конфиденциальны, мы сохраняем врачебную тайну

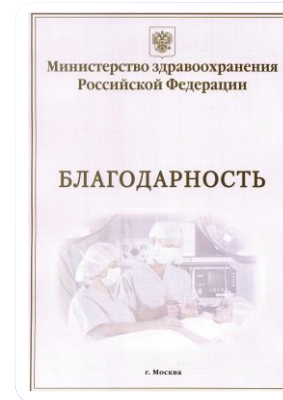
РОМАН БУЗУНОВ 30 ЛЕТ ЛЕЧИТ РАССТРОЙСТВА СНА, СТРЕСС И ВЫГОРАНИЕ

Доктор медицинских наук

Профессор
Заслуженный врач РФ

Ведущий врач сомнолог в РФ

Считается новатором
в терапии проблем сна



РОССИЙСКАЯ ЭКОНОМИКА ТЕРЯЕТ ~3,5 ТРЛН РУБ./ ГОД *

ИЗ-за невысыпающихся сотрудников

Научно-популярная лекция или
серия лекций об улучшении сна
от Романа Бузунова

для линейных сотрудников

** Исследовательский центр НАФИ, 2023 г*



• Это положительно скажется на результатах работы и эффективности команды

Возможные темы

- Популярная физиология сна: мифы и факты
- Как раскрыть свой потенциал и не выгореть
- Как научиться быстро засыпать и высыпаться
- Джетлаг и сменный график работы
- Как эффективно работать в условиях стресса
- Как мало спать и много работать?
- Как самостоятельно справиться с бессонницей



- Обсудить райдер
- Забронировать дату
- Назначить демо-встречу
- Согласовать формат выступления

Телефон директора

Константин  +7 930 555-22-77



УНИВЕРСИТЕТ



ООН

