



# Концепция КЕМПА «Внедрение до результата»

Обучение, развитие, дружба,  
энергия и драйв

Работай в стиле «ЭНЕРДЖИ»

# Ключевой слоган

*Меняем привычки. Совершаем поступки. Тренируем навыки.*



# Краткий оффер

Получи за 4 уикенда (с пятницы по воскресенье) - лучшую версию самого себя в 4 областях развития.

- Энергия (здоровье)
- Отношения
- Профессионализм
- Карьера

# Ничего не меняется?

- Рутинная повседневная реальность затягивает и притупляет импульс к развитию. Извечная проблема – начинать с понедельника. Понедельник проходит, но ничто не меняется. Из раза в раз Вы накапливаете опыт неудач. Конечно, у вас находятся логические оправдания. Но что с того толку.
- Постоянное оттягивание и откладывание не делает вас успешней и счастливее.
- Как начать, чтобы ничего не отвлекало?

# Как же тренинги?

- В том то и дело, новые тренинги постоянно воспроизводят новые навыки, но когда их внедрять? Дилемма

*Рутина засасывает. Времени не*

*хватает*



Возникает эффект –  
«хвоста», который  
высасывает жизненную  
энергию.

**А ОНО ВАМ НАДО?**

# Почему КЕМП?

- Так поступают спортсмены, когда хотят выйти на пик своей спортивной формы.
- Так поступают военные, когда готовятся и мотивируются к боевым действиям.
- Так поступают предприниматели, когда хотят получить сконцентрированный опыт.
- Так поступают люди, которые изучают программирование, иностранный язык, осваивают другие полезные навыки.

# Почему КЕМП?

Вам нужна форма, энергия, знания и опыт.

- Пространство. Территория. Наконец-то никто не будет отвлекать. 100 % освоение.
- Время. Самый бесценный ресурс. Мы сами подвластны, решать, сколько времени понадобится. 6 -12 или 16 часов. 100 % использование.
- Цель. Правила. Задачи. Все подчинено им. Не нужно париться, чем еще заниматься. 100 % фокусировка.
- Люди. Это самое большое преимущество. Вы окружены, такими же людьми, нацеленными на результат. Вам не нужно никому доказывать и тратить нервы. 100% отдача.
- Тренер. Идеальный вдохновитель. Мотиватор. Лидер. 100% самоотдача.

Работай в стиле «ЭНЕРДЖИ»

# КЕМП – формула успеха

100 % освоение + 100 % использование +  
100 % фокусировка + 100% отдача +  
100% самоотдача = 101 % результат





# Что ожидается в первый уикенд?

- **Первый уикенд** мы полностью посвящаем прокачки **энергии, здоровью и мотивации.**


Вы начнете формировать базовые привычки (нужна **база**) для дальнейшего прорыва.

Привычка - это навык, ставший потребностью

За основу (30 %) взята методическая система

# Что ожидается в первый уикенд?

1. Ранний подъем (с 4-30 до 6-00)
2. Утренний бег (ходьба)
3. Физический комплекс (от ОФП, плавание до спорт игр)
4. Навык концентрации ума (тишина)
5. Навык визуализации
6. Навык аффирмации
7. Навык регулярного чтения (текст, аудио)
8. Навык письменного отчета
9. Собственный несложный навык



# Что ожидается в первый уикенд?

В первый уикенд будет авторский тренинг личностного роста (около 8 часов) на тему

:

**Ресурсный Образ Жизни.**

3 ключевых качества, которые вы заточите:

1. Самодисциплина
2. Осознанный контроль
3. Настойчивость

# Программа 1 уикенда

1. День. Пятница (15-00 до 22-00)
2. День. Суббота (5-00 до 22 -00)
3. День. Воскресенье (5-00 до 18-00)



# Программа уикенда – 1 день

**Первый день.** Знакомство, установка и принятие правил, введение в курс и тщательная подготовительная работа (смотри ниже задачу).

**Задача:** Определить и прописать цели (задачи) и подготовить 6 «спасательных кругов» - доски визуализации, набор аффирмаций, техника тишины, комплекс физических упражнений, набор книг (включая аудиокниги), сформировать вопросы для ведения отчета и другие подготовительные шаги.

Полтора часа на вечернюю тренировку.

# Программа уикенда – 2 день

- **Второй день.** Подъем 5-00. Туалетные принадлежности. В 5-30 встреча на улице (пробежка или ходьба в зависимости от физической подготовки). В 7-00 – концентрация внимания (45 минут).
- Завтрак 45 минут.
- 30 минут – Письменный отчет (по результатам раннего утра).
- 9-00 до 10-00 отдых.
- 10-00 -14-00. Встреча в аудитории. Обратная связь. Тренинг ЛР «Ресурсный образ жизни» для усиления мотивации и коррекции.
- **12-00 Перерыв – 15 мин.**
- Тишина. Аффирмации. Визуализация. Чтение. Письмо.
- **14-00 Обед. Прогулка. До 15-30.**
- 15-30. Встреча в аудитории. Обратная связь. Короткий тренинг для усиления техник Ч. У.
- Короткий формат (для занятых или ленивых) ритуала Ч.У.
- Тишина. Аффирмации (1 мин). Визуализация (15 мин). Чтение (1 мин). Письмо. дневник (1 минут).
- Тренируем 5-7 раз. По секундомеру.
- **16-30. Перерыв - 15 мин. Кофе брейк.**
- 17-00 до 18-30. Тренировка усиленная по 5 спасательным кругам.
- С 18-30 до 19-30 Вечерняя пробежка или быстрая ходьба, разминка
- 20-00 – 21-00. Ужин.
- 21-00 до 22-00. Новые планы, обсуждения, обратная связь и т.д. Отбой

# Программа уикенда – 3 день

- **Тренинговый день.** Подъем 5-00. Туалетные принадлежности. В 5-30 встреча на улице (пробежка или ходьба в зависимости от физической подготовки). В 7-00 – концентрация внимания (45 минут).
- Завтрак 45 минут.
- 30 минут – Письменный отчет (по результатам раннего утра).
- 9-00 до 10-00 отдых.
- 10-00 -14-00. Встреча в аудитории. Обратная связь. Тренинг ЛР «Ресурсный образ жизни» для усиления мотивации и коррекции.
- **12-00 Перерыв – 15 мин.**
- Тишина. Аффирмации. Визуализация. Чтение. Письмо.
- **14-00 Обед. Прогулка. До 15-30.**
- 15-30. Встреча в аудитории. Обратная связь. Короткий тренинг для усиления техник Ч.У.
- Короткий формат (для занятых или ленивых) ритуала Ч.У.
- Тишина. Аффирмации (1 мин). Визуализация (15 мин). Чтение (1 мин). Письмо. дневник
- (1 минута).
- Тренируем 5-7 раз. По секундомеру.
- **16-00. Перерыв - 15 мин. Кофе брейк.**
- 16-15 до 17-15. Обратная связь. Пожелания. Напутствия
- С 17-30 до 18-00. Сборы. Домой + ДЗ.

# Онлайн тренировка

**По окончании 1 уикенда, Вы получите не только много пищи для ума, но и мощный инструмент для контроля. Онлайн задания по каждой новой теме. В течение недели – ты сможешь это закрепить на практике.**

*Смотрите как выглядит содержание на следующем слайде.*



Работай в стиле «ЭНЕРДЖИ»

# Пример онлайн уроков

Содержание	Настройки	Доступ	Расписание	Ученики	Статистика	Достижения
	>	<b>Необходимо выполнить задание</b> Ресурсы. Книга автора "Магия утра", "Чудесное утро" Прочитайте книгу или прослушайте аудио книгу бестселлер Х. Элрода	нет тегов			
	>	<b>Необходимо выполнить задание</b> <b>ВСТУПЛЕНИЕ. ШАГ №1. ПЯТЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ ЯСНОСТИ</b> Получите больше ясности, зачем вам нужно проходить 30 дневную трансформационную программу "Чудесное утро"	нет тегов			
	>	<b>Необходимо выполнить задание</b> <b>ОЦЕНКА. ШАГ №2. КОЛЕСО ЖИЗНИ</b> Оцените себя по шкалам "Колеса жизни". По каждому направлению вашей жизни	нет тегов			
	>	<b>Необходимо выполнить задание</b> <b>ИДЕАЛ. ШАГ №3. ОПИСАНИЕ ВАШЕГО ИДЕАЛА</b> Опишите какой вы видите идеальную картинку по каждому направлению "Колеса жизни"	нет тегов			
	>	<b>Новая жизнь новые привычки</b> <b>Необходимо выполнить задание</b> <b>ПРИВЫЧКИ. ШАГ №4. ФОРМИРОВАНИЕ НОВЫХ НАВЫКОВ</b> Сформируйте привычки по каждой области деятельности жизни.	нет тегов			
	>	<b>Необходимо выполнить задание</b> <b>ДНЕВНИК. ШАГ №5. КОНТРОЛЬ ИЗМЕНЕНИЙ</b> Ведите регулярно дневник в течение 30 дней для формирования устойчивых навыков	нет тегов			

Работай в стиле «ЭНЕРДЖИ»

# Дата старта 1 уикенда

1 Поток 21 по 23 сентября 2018 г.

2 Поток 28 по 30 сентября 2018 г.



# Место проведения

4 предварительных место проведения кемпа.  
Не далее 35 км от Москвы.

1. Отель парк «Софрино» 70 га
2. Отель «Олимпиец» 50 га
3. Отель «Тропикана»
4. Отель «Клязьма»

Номер 2-х местный (все удобства). Полный пансион (3 разовое питание)

# Стоимость

Стоимость 1 го уикенда составляет 15 тыс. рублей, включая проживание 2 суток и полный пансион питания.

**Выгодно!** Для тех кто стартует именно на эти даты. Цены для Вас зафиксированы и не изменятся в большую сторону на все последующие 3 уикенда.



# Организатор и ведущий Кемпа



## Александр Тарков

- Автор книги про личностный рост из-во «ЭКСМО».
- Профессиональный бизнес-тренер с 15 летним стажем. Предприниматель
- Автор влога на Youtube канале "Мотивирующий тренер"
- Любитель бегать марафоны 42 км. (Москва 2017, Питер 2018)
- Любитель восходить на вершины (Килиманджаро 2015, Эльбрус 2018)

Работай в стиле «ЭНЕРДЖИ»

# Контакты

Время принимать решение!

Гонка начинается +7 495 776-48-86

