

**Онлайн-интенсив
Александра Маслова**

**«Точка
трансформации»**

**Скоро начинаем, оставайтесь на
связи!**

План встречи:

- 1. Расскажу о курсе.**
- 2. Первая тема.**
- 3. Домашнее задание.**

0

курсe

Мое видение

Ни «ситуация», ни «другие люди», а только каждый из нас является строителем той жизни, которой живет!

Я верю: счастливую жизнь может строить каждый!

Мой вклад: вдохновлять людей на изменения и обучать необходимым для этого компетенциям.

О курсе

«Точка трансформации» - это курс о том, как строить жизнь в согласии со своими истинными желаниями, интересами и смыслами.

О том, как взять жизнь в свои руки, привнеся в неё осознанность и ответственность за свои решения.

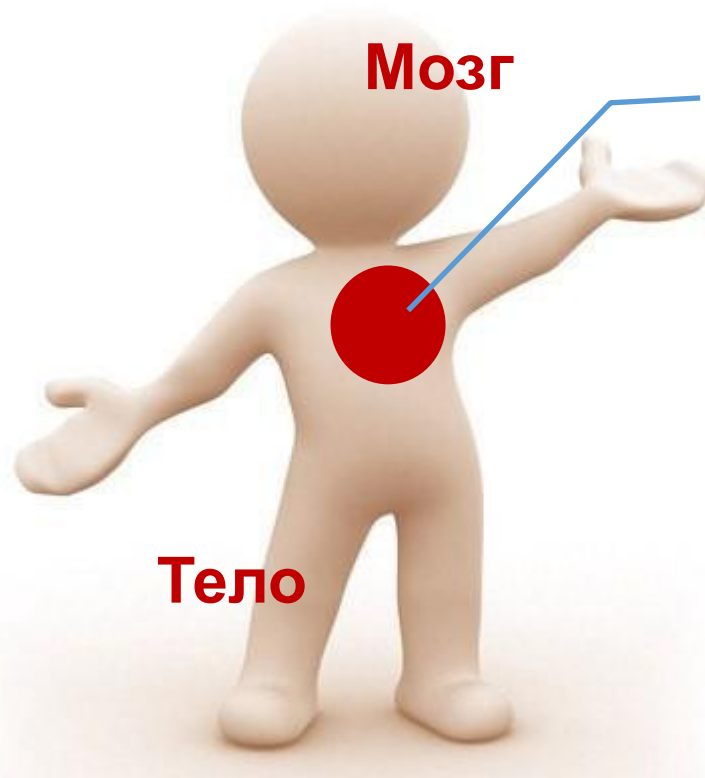
Суть



Суть



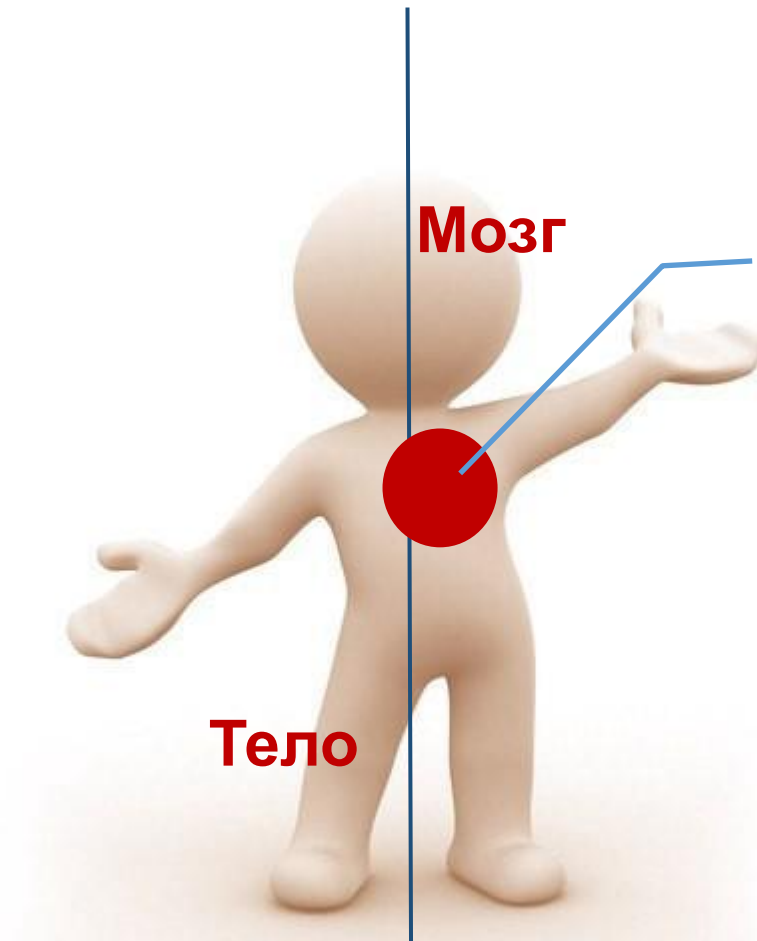
Суть



**Сердце / душа
/самоочевидность**

- Предназначение.
- Без калорийность.
- Удовлетворенность.

Суть



**Сердце / душа
/самоочевидность**

- Предназначение.
- Без калорийность.
- Удовлетворенность.

Суть

Воля/Дух

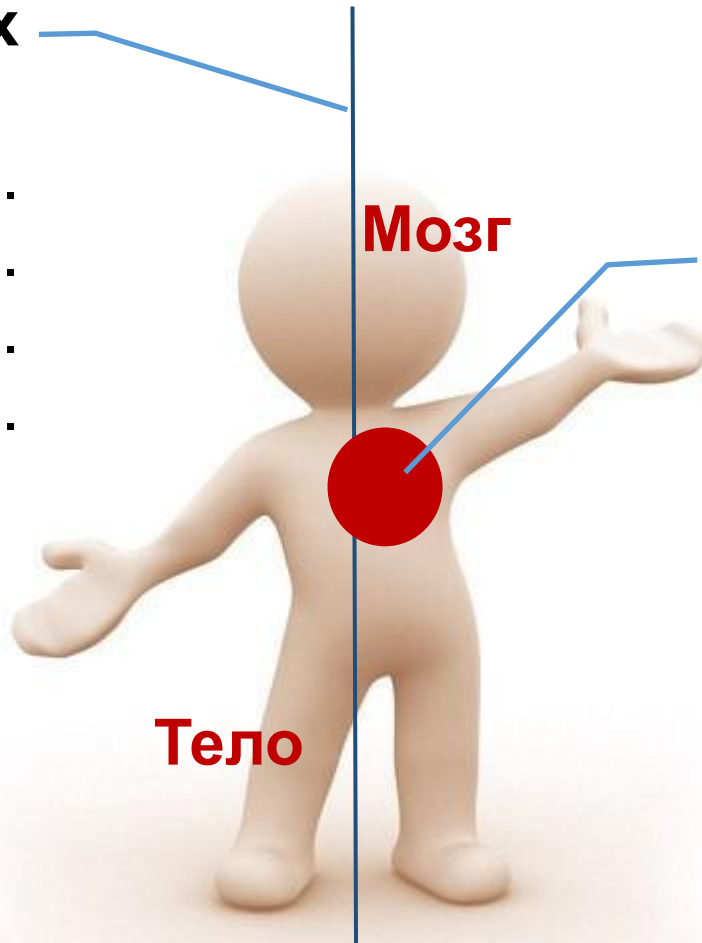
- Принятие решений.
 - Проактивность.
 - Безусловность.
- Внутренняя сила.

Мозг

**Сердце / душа
/самоочевидность**

- Предназначение.
- Без калорийность.
- Удовлетворенность.

Тело



Уровни реализации внутреннего потенциала

1 ур. Человек не умеет распоряжаться своей Волей (жертва обстоятельств и др. людей).

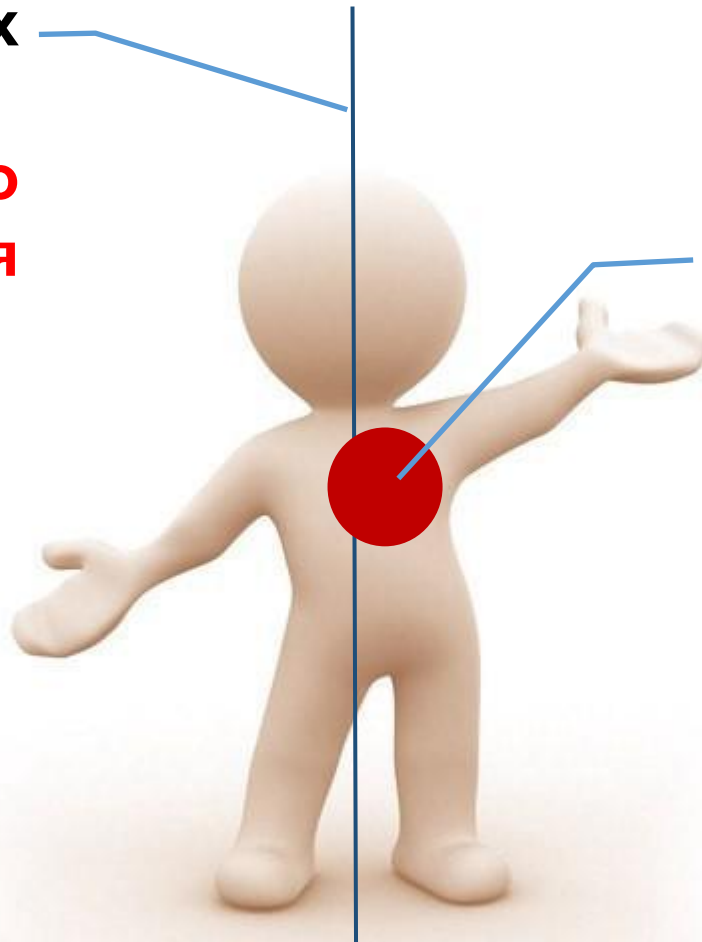
2 ур. Человек строит свою жизнь опираясь не на свое сердце (автор жизни, которой не удовлетворен).

3 ур. Человек строит свою жизнь в согласии со своим сердцем.

Чему буду обучать

Воля/Дух

**Осознанно
распоряжаться**



Сердце / душа
/самоочевидность

**Слышать и
жить/быть/действовать
в соответствии**

Чему буду обучать

1. Осознанности и умению слышать себя.
2. Принятию себя.
3. ПРОактивности.
4. Безусловности и развитию личностной силы.

Формат курса

Продолжительность курса 16 дней (с 5 марта по 21 марта):

- 8 живых вебинаров (с возможностью просмотра видео-записи в течении недели).
- Домашние задания и обратная связь по ним.
- 20% работы на вебинарах, 80% самостоятельно!

Требования:

Требования:

- Желание и готовность трудиться ближайšie 16 дней.

Требования:

- Желание и готовность трудиться ближайшие 16 дней.
- Участвовать в каждом вебинаре (или просматривать видео-запись в течении 1 суток).

Требования:

- Желание и готовность трудиться ближайšie 16 дней.
- Участвовать в каждом вебинаре (или просматривать видео-запись в течении 1 суток).
- Выполнять домашние задания.

Я оставляю за собой право в любой момент исключить из курса любого участника, при не выполнении требований.

Я оставляю за собой право в любой момент исключить из курса любого участника, при не выполнении требований.

Возврат денег возможен только сегодня.

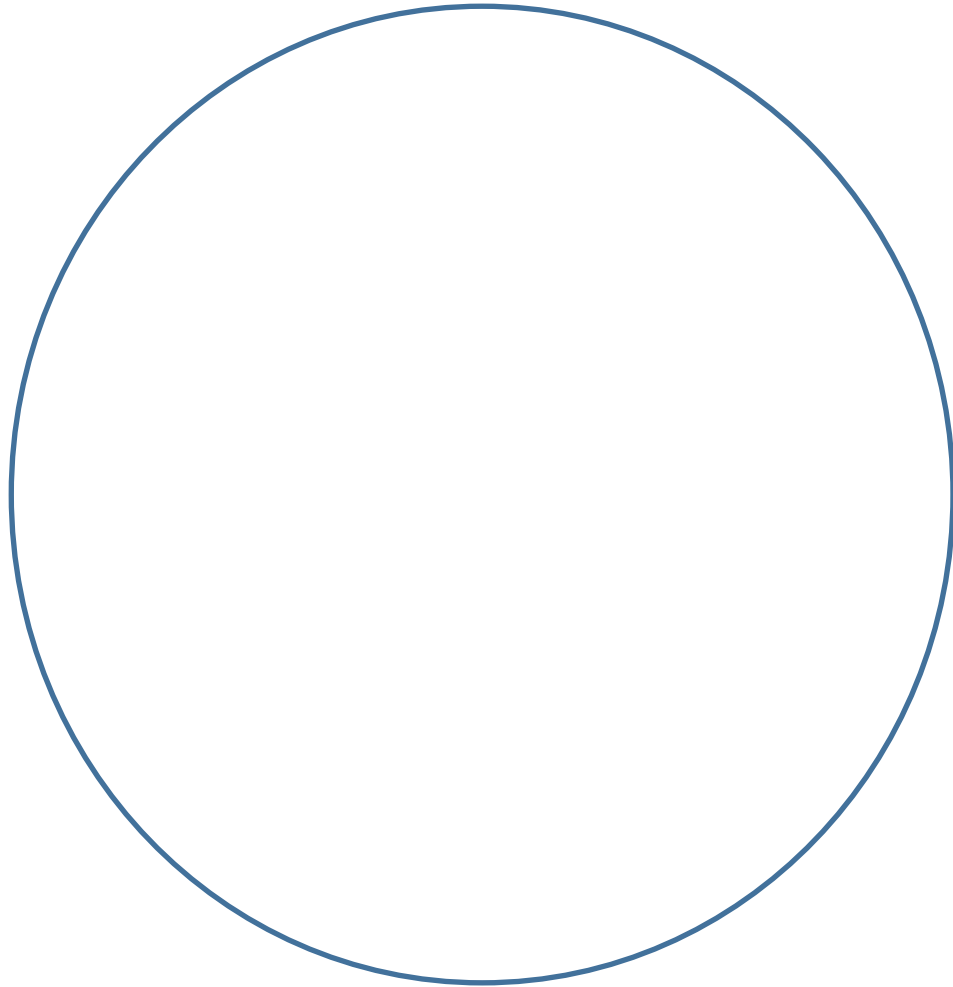
Расписание:

Дата:	Встречи:
5 марта	1-я встреча
6 марта	2-я встреча
9 марта	3-я встреча
12 марта	4-я встреча
15 марта	5-я встреча
17 марта	6-я встреча
19 марта	7-я встреча
21 марта	8-я встреча

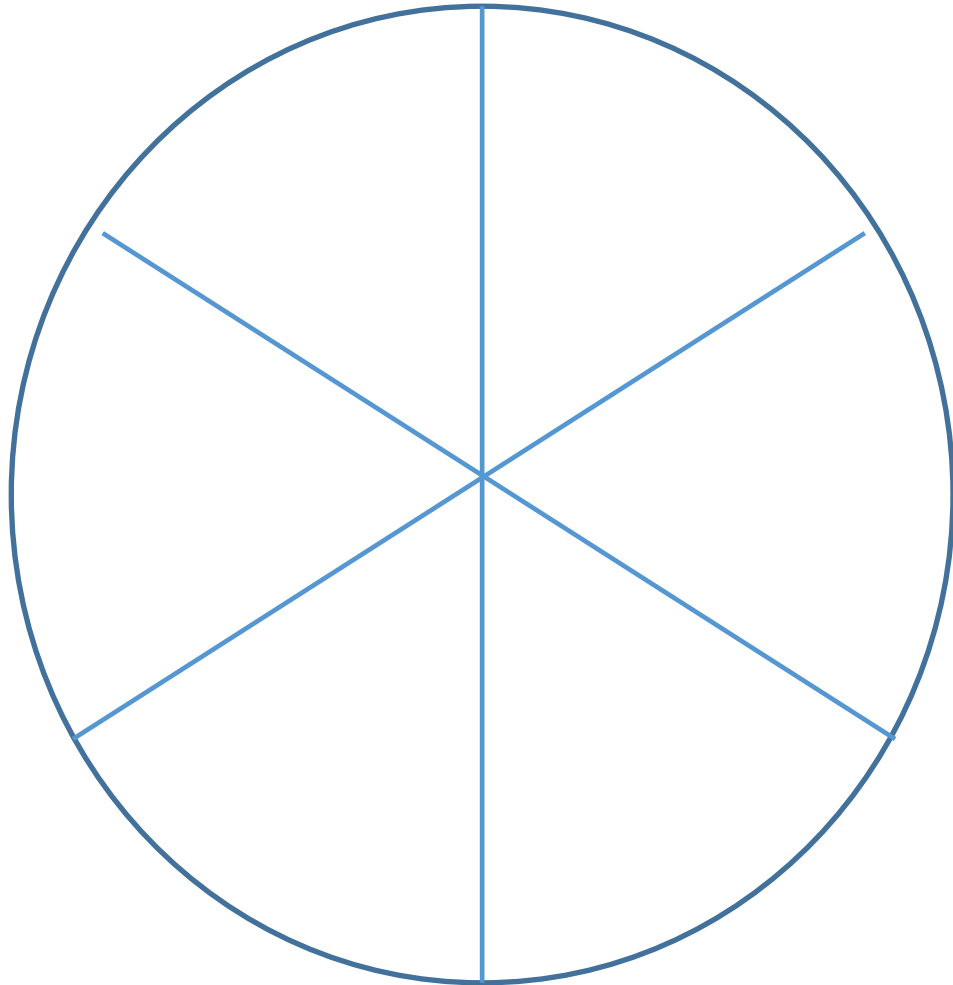
1-я тема «Аудит жизни»

**Нарисуйте
«колесо жизненного
баланса»**

Колесо баланса



Колесо баланса



Колесо баланса



Колесо баланса



Варианты контекстов:

Хобби

Друзья

Саморазвитие

И т.д.

Колесо баланса



Варианты контекстов:

Хобби

Друзья

Саморазвитие

И т.д.

**Оцените по десятибалльной
шкале степень своей
удовлетворенности в каждом
контексте.**

Колесо баланса



Домашнее задание:

Домашнее задание:

1. По каждому контексту написать максимально возможный список того, чем не удовлетворены.

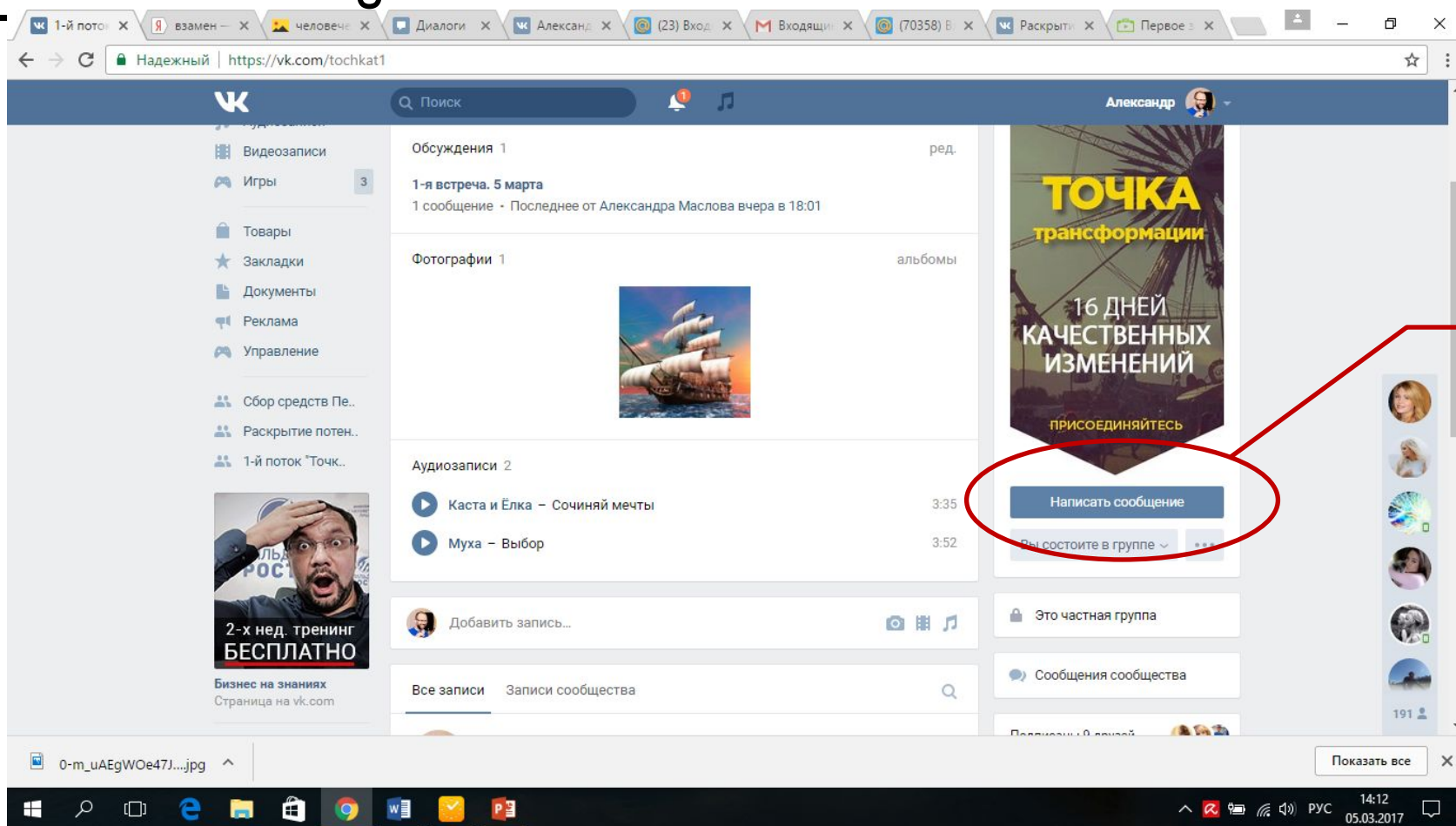
Домашнее задание:

1. По каждому контексту написать максимально возможный список того, чем не удовлетворены.
2. Напротив каждого пункта, написать, что хотите взамен.

Отчет:

1. Таблицу в файле отправить в «Комнату

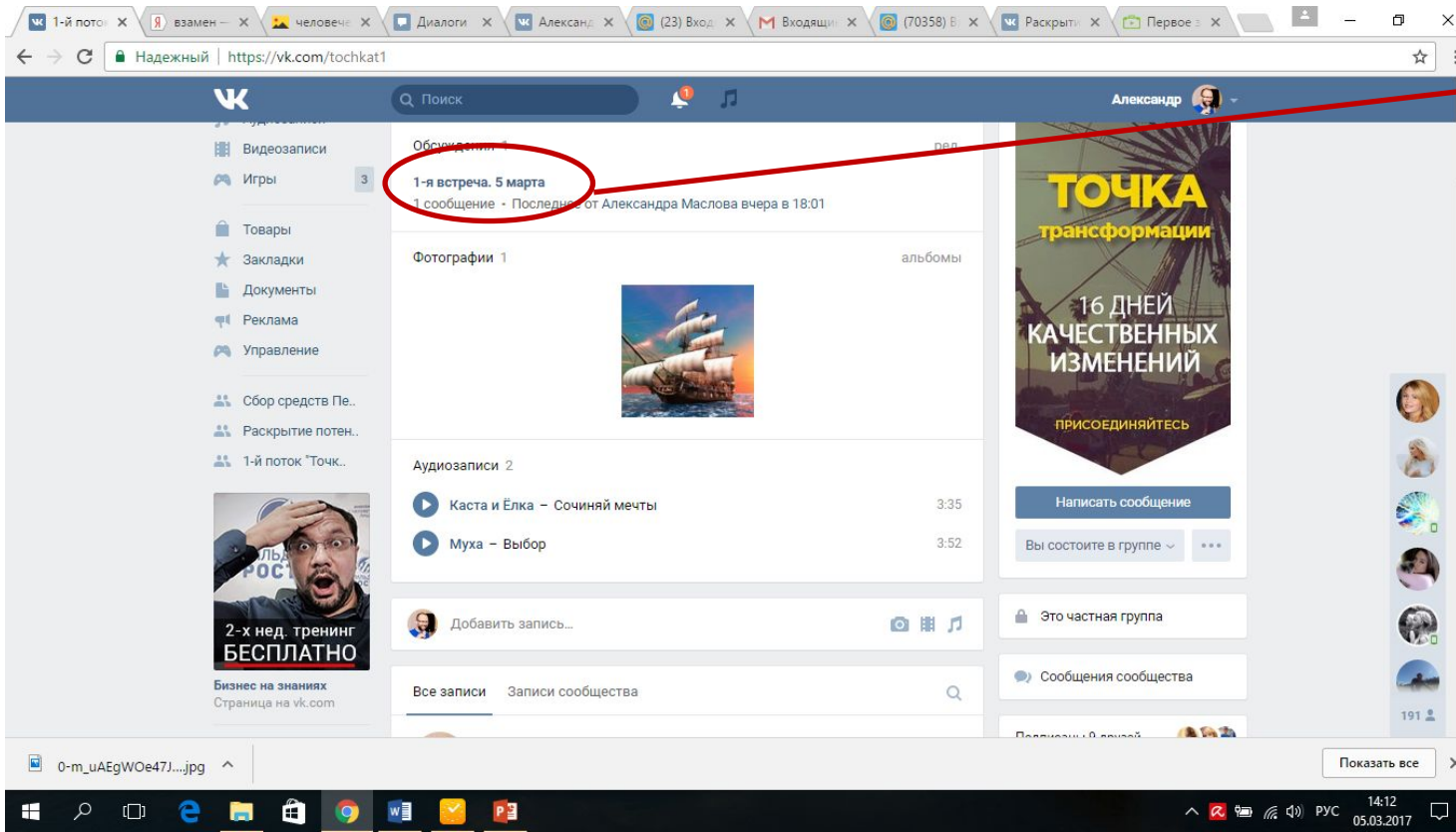
О-



«Комната
Откровений»

Отчет:

2. В обсуждение написать основные выводы.
Что это задание было для Вас?



Обсуждения

Какие есть вопросы?