Онлайн-интенсив
Александра Маслова

«Точка трансформации»

Скоро начинаем, оставайтесь на связи!

План встречи:

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

О курсе

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.

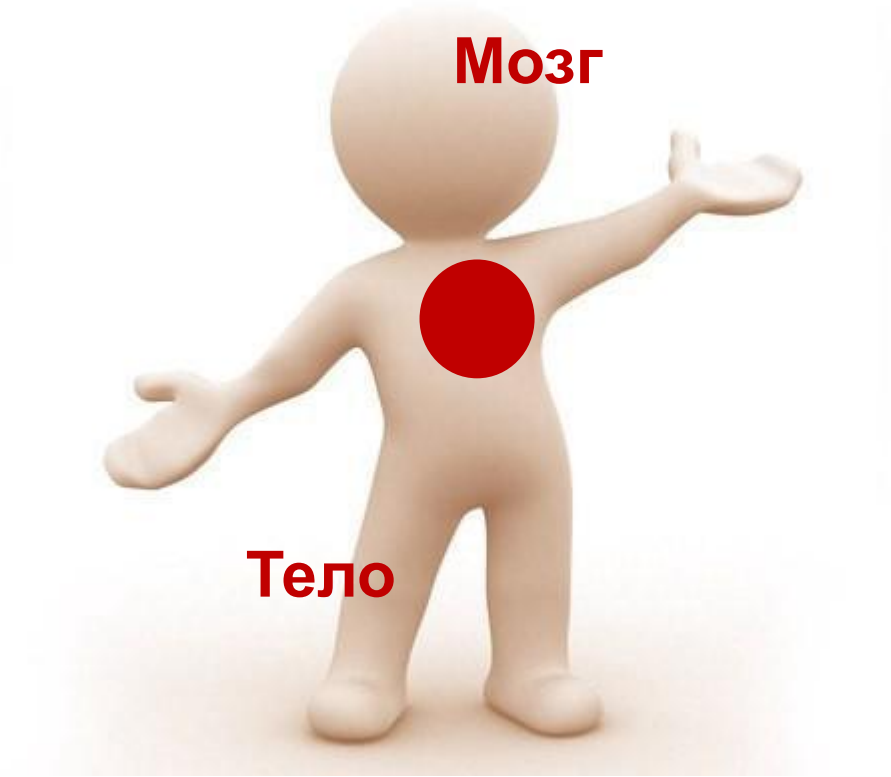
О курсе

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

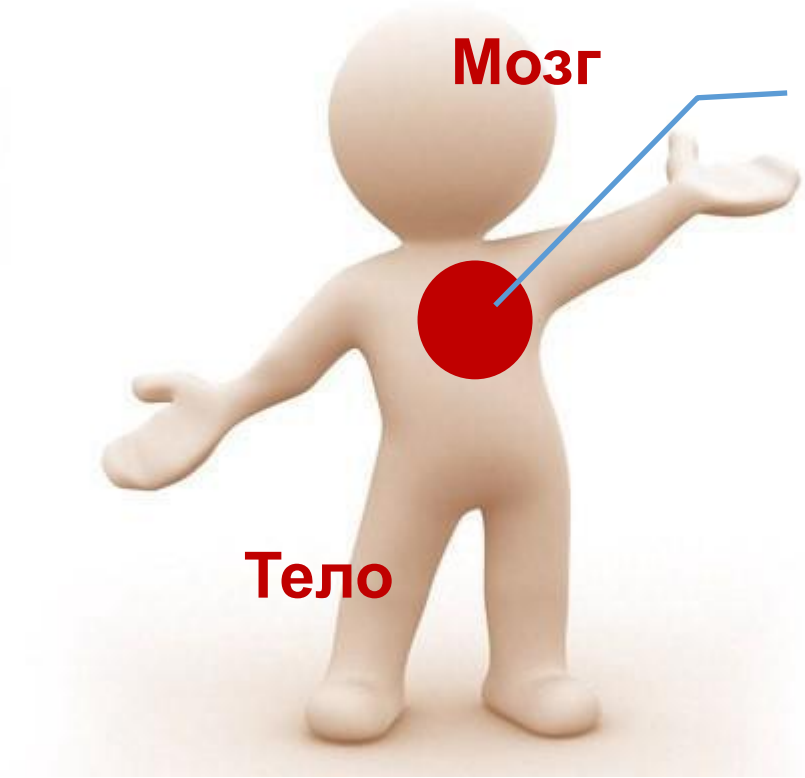
О том, как взять жизнь в свои руки, привнеся в неё осознанность и ответственность за свои решения.

Суть

Суть



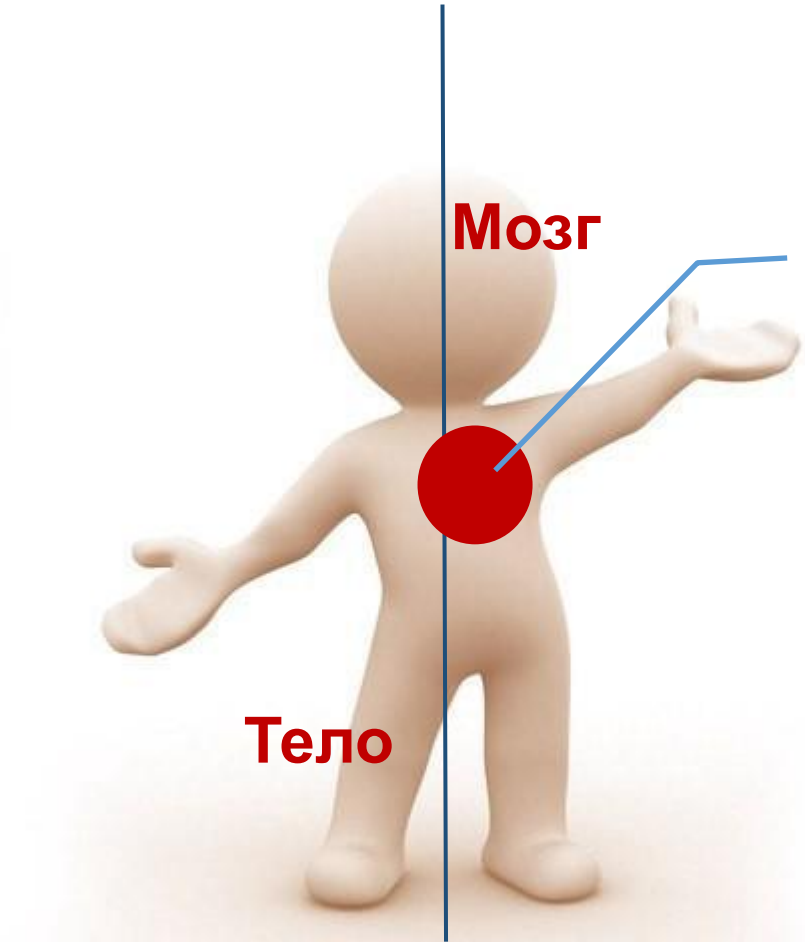
Суть



Сердце / душа /самоочевидность

- Предназначение.
- Без калорийность.
- Удовлетворенность.

Суть



Сердце / душа /самоочевидность

- Предназначение.
- Без калорийность.
- Удовлетворенность.

Суть

Воля/Дух

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

Сердце / душа /самоочевидность

- Предназначение.
- Без калорийность.
- Удовлетворенность.

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 ближайшие 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 ближайшие 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.

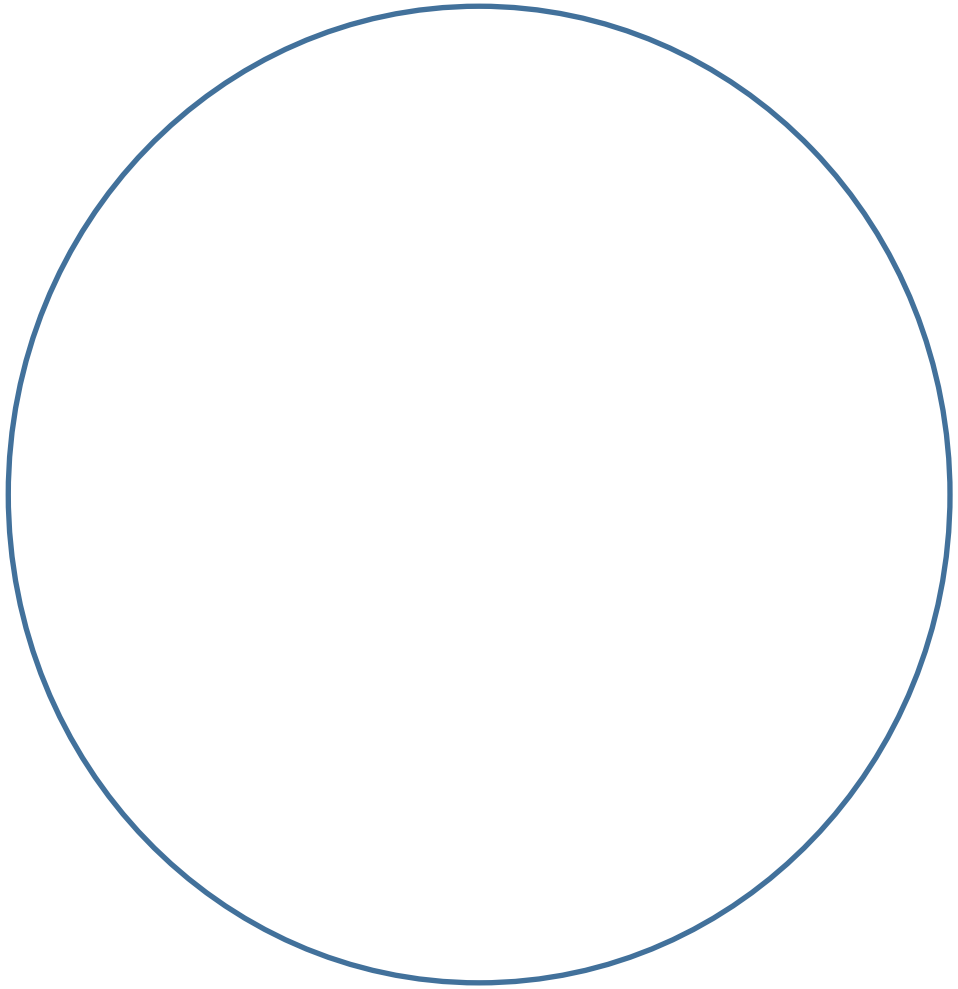
Расписание:

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

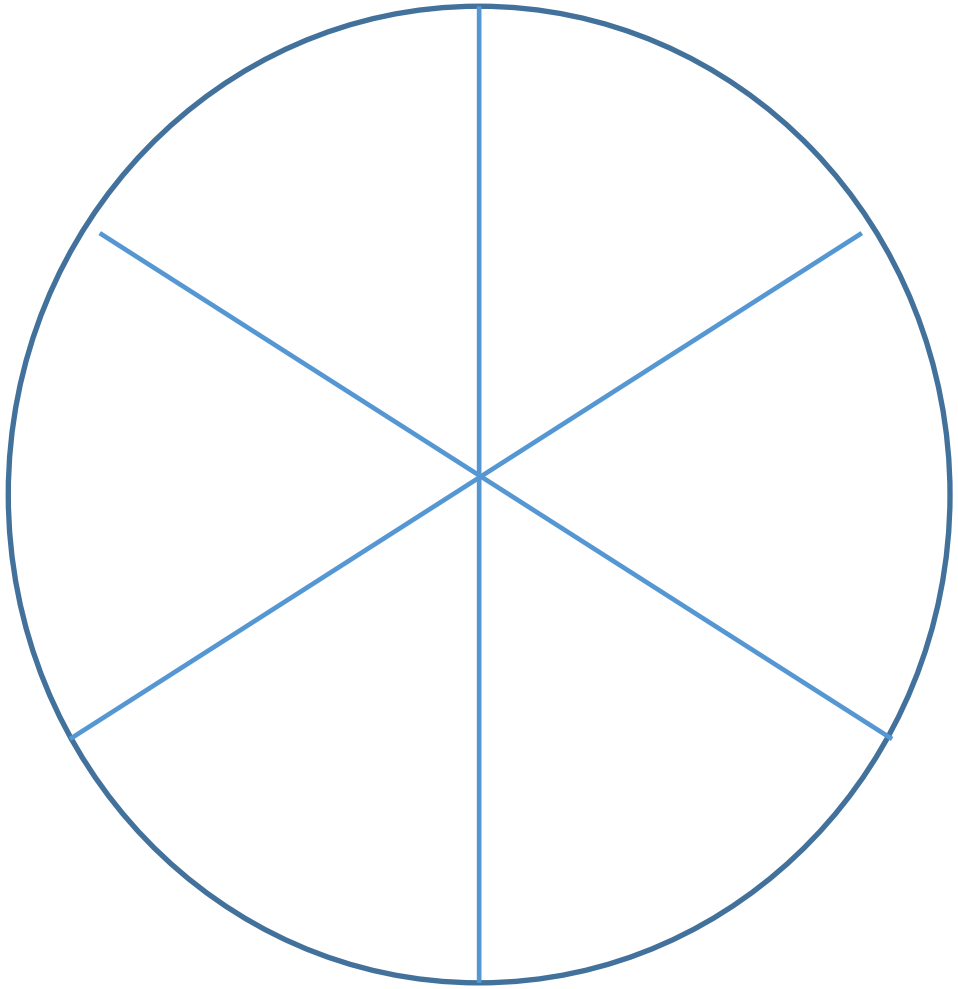
1-я тема «Аудит жизни»

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.

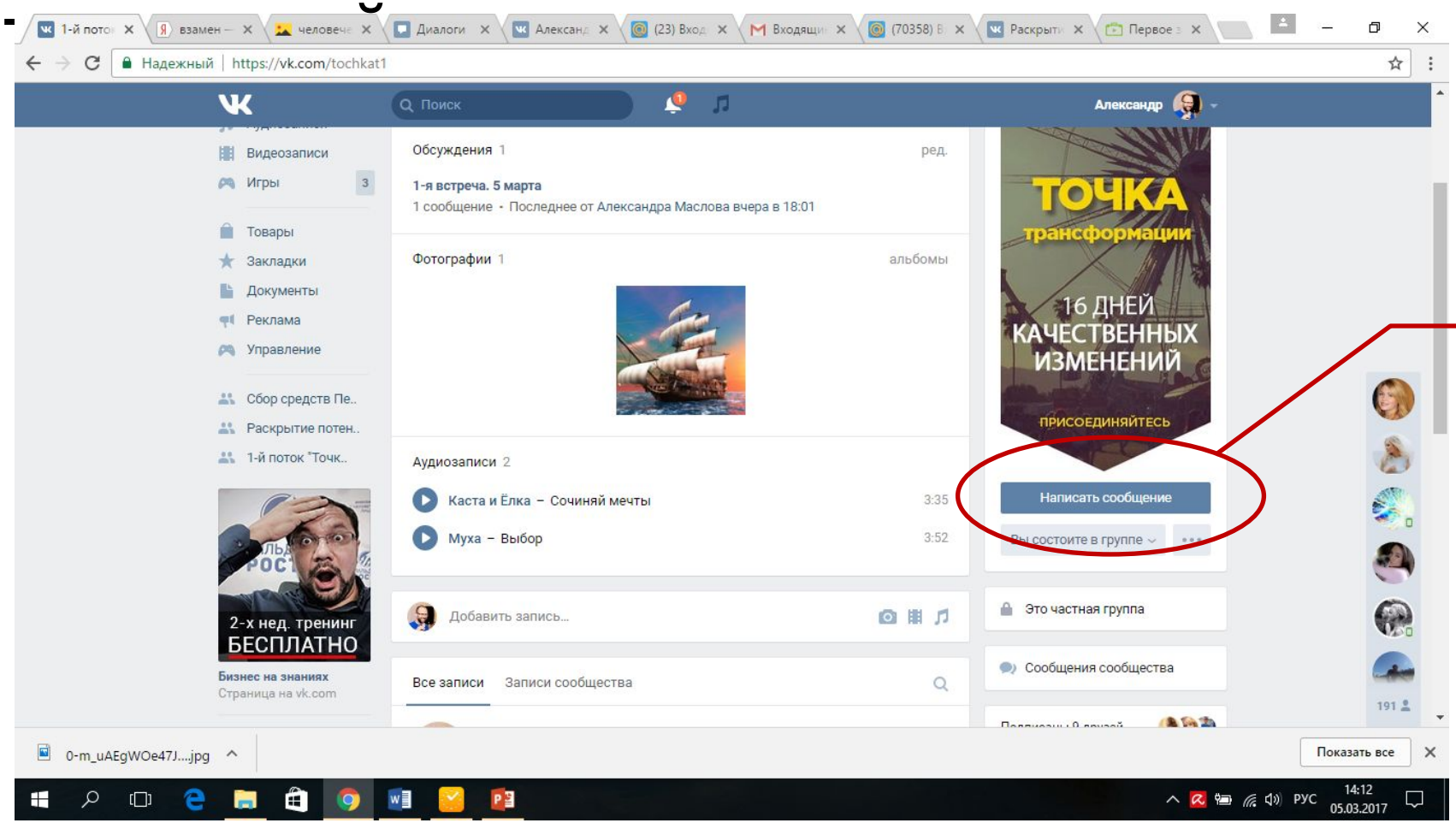
Форма:

В электронном формате (Word, Excel,).

Контекст 1			Контекст 2			Контекст 3		
Что не устраивает?	**Что хотите взамен?**		**Что не устраивает?**	**Что хотите взамен?**		**Что не устраивает?**	**Что хотите взамен?**	
Уровень дохода	Зарабатывать nnn денег							
…	…							

Отчет:

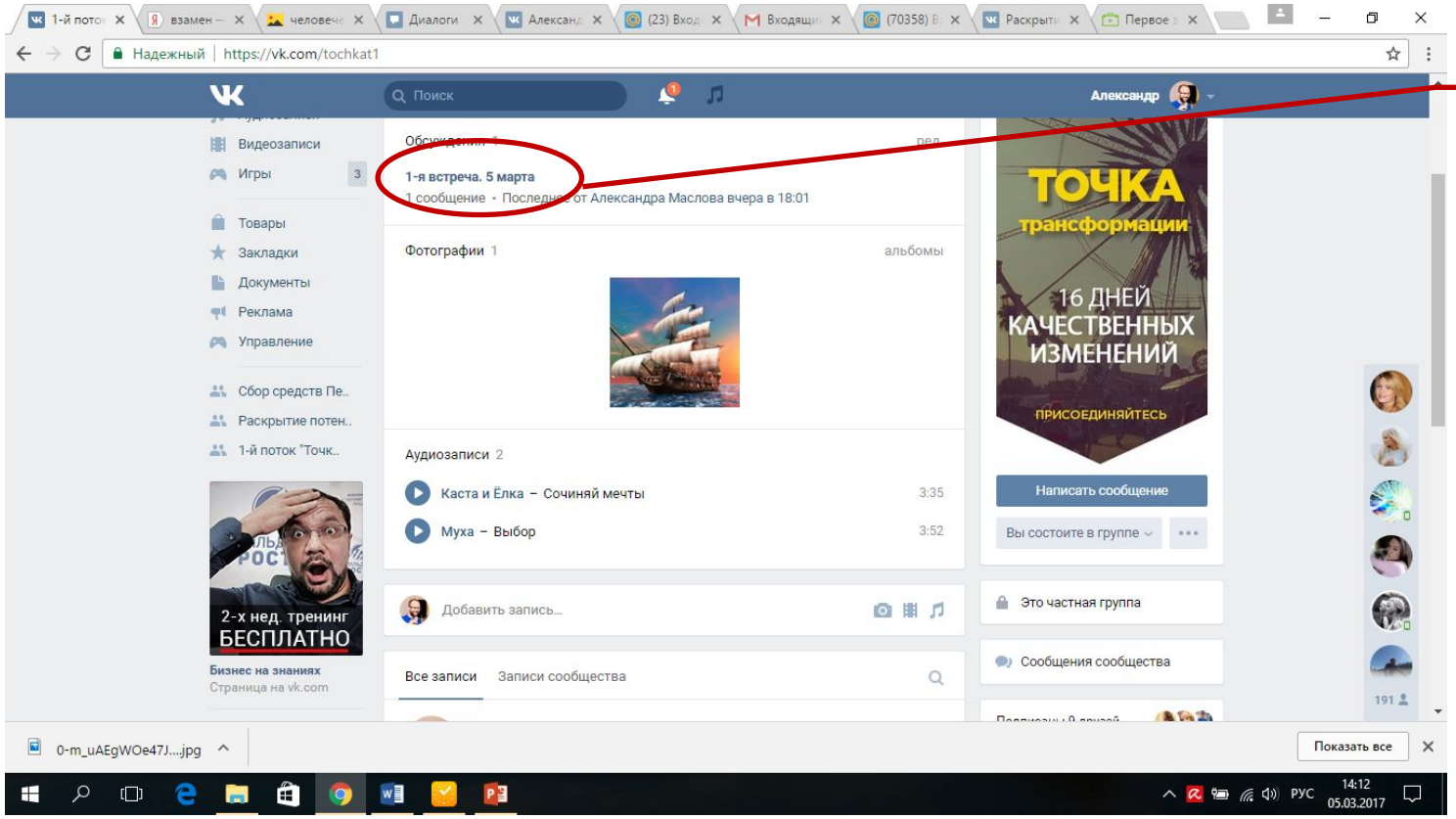
1. Таблицу в файле отправить в «Комнату О-



«Комната Откровений»

Отчет:

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



Обсуждения

Какие есть вопросы?