

**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.

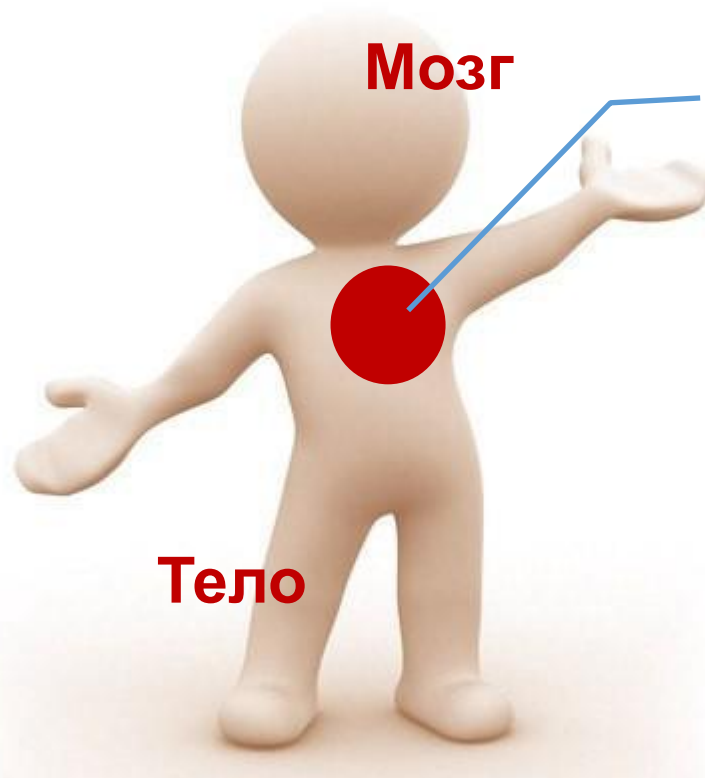
Суть



Суть



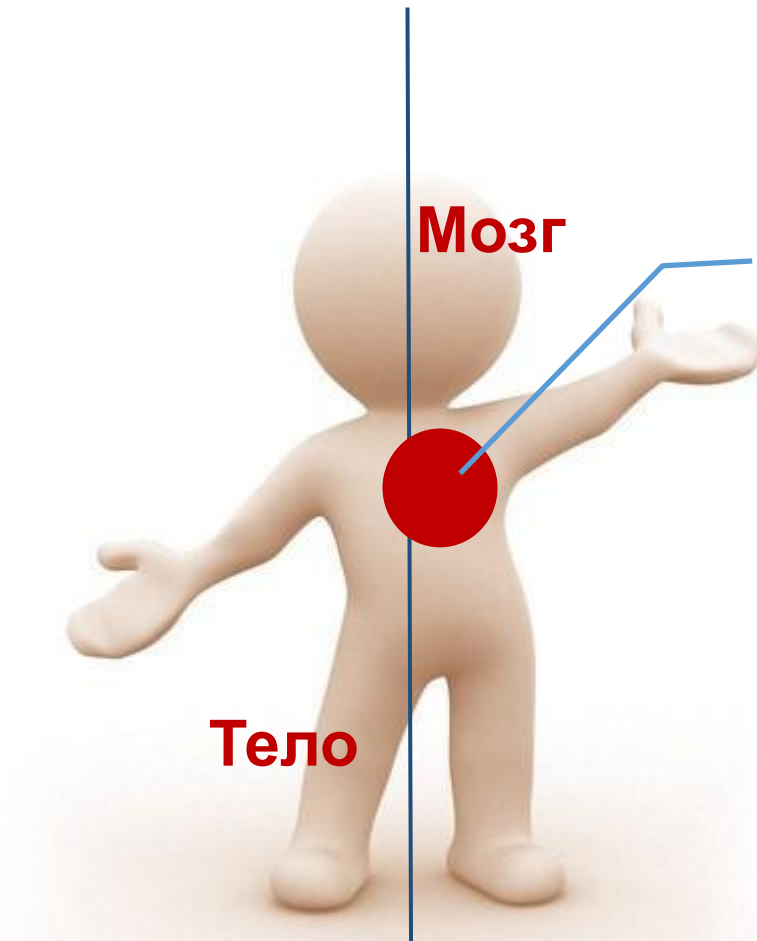
Суть



**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).

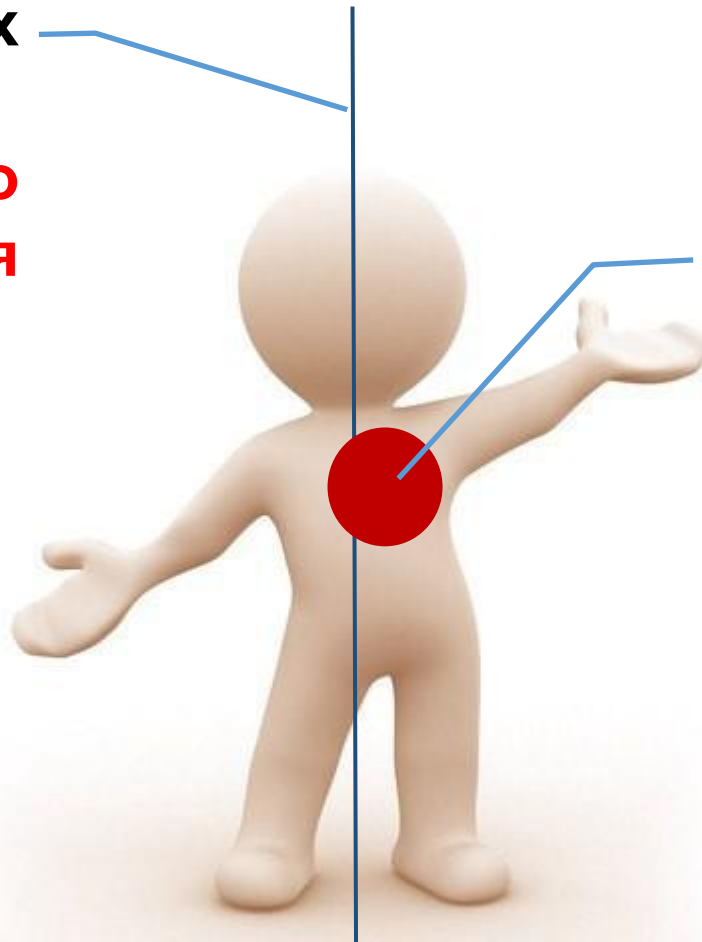
2 ур. Человек строит свою жизнь опираясь не на свое сердце (автор жизни, которой не удовлетворен).

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.

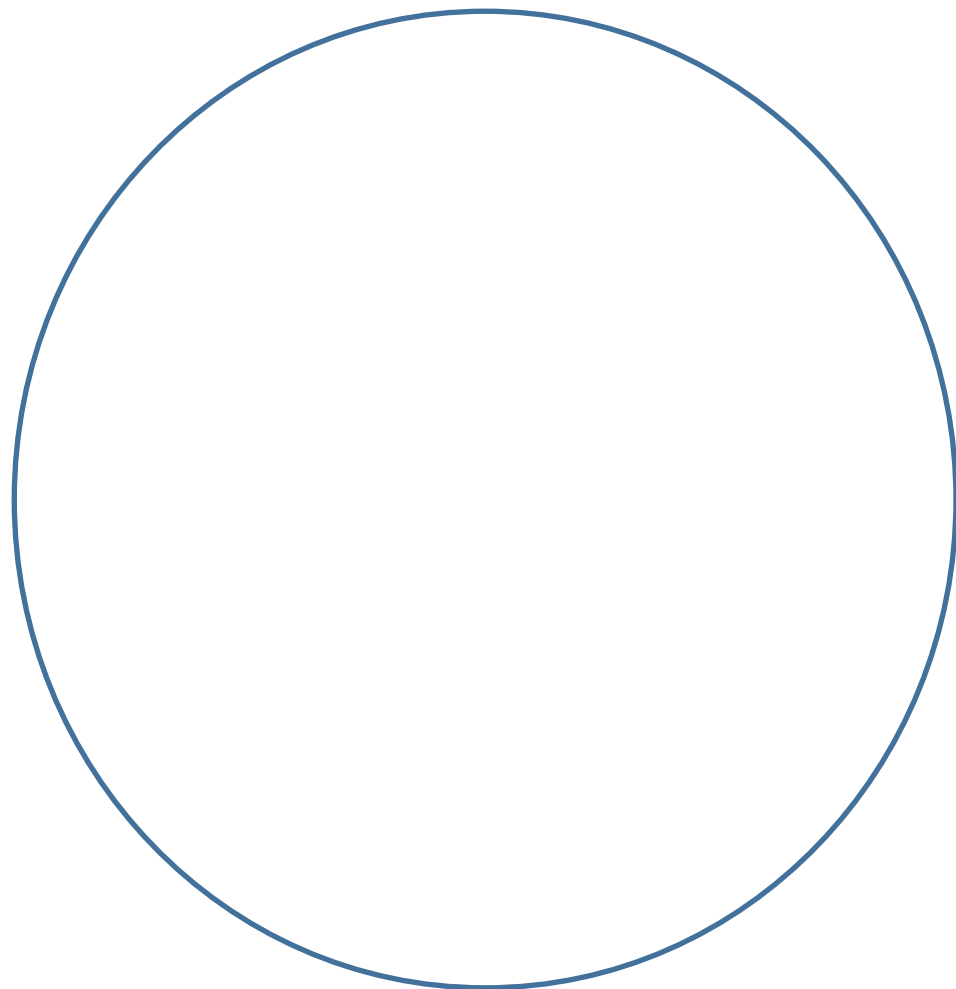
Расписание:

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

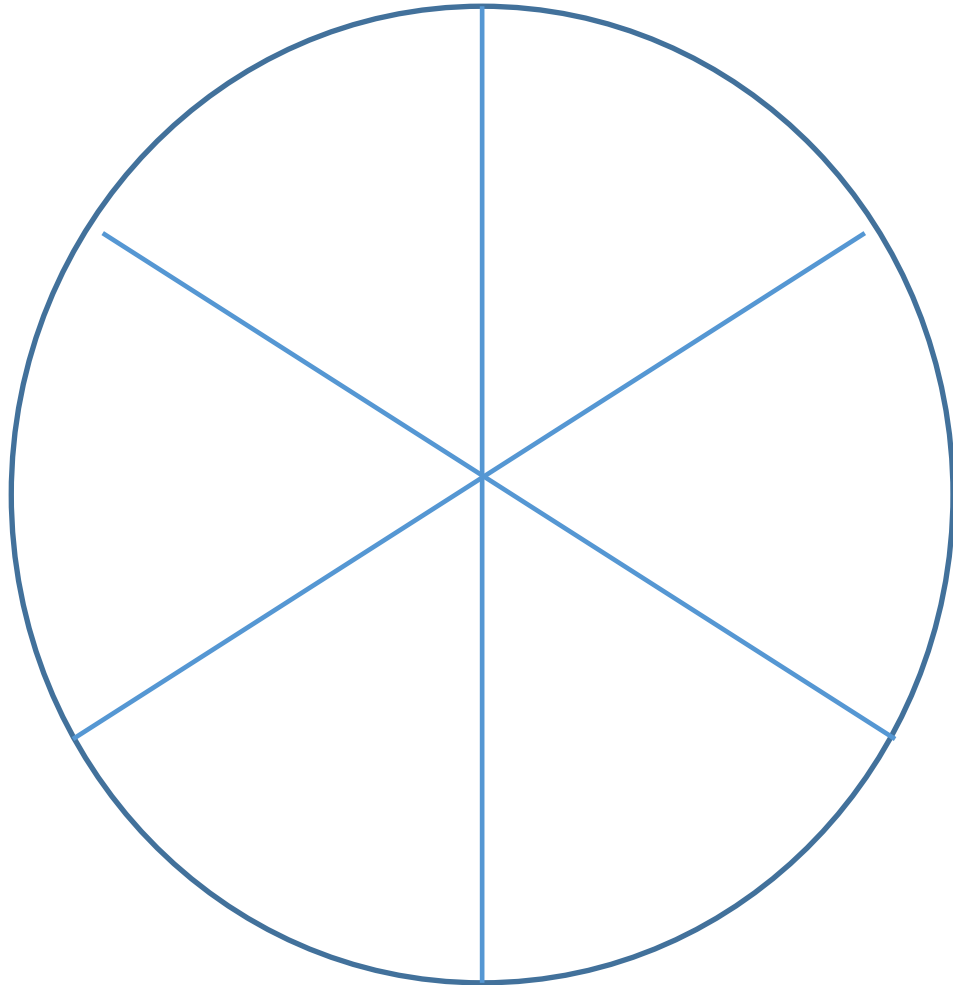
1-я тема «Аудит жизни»

**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

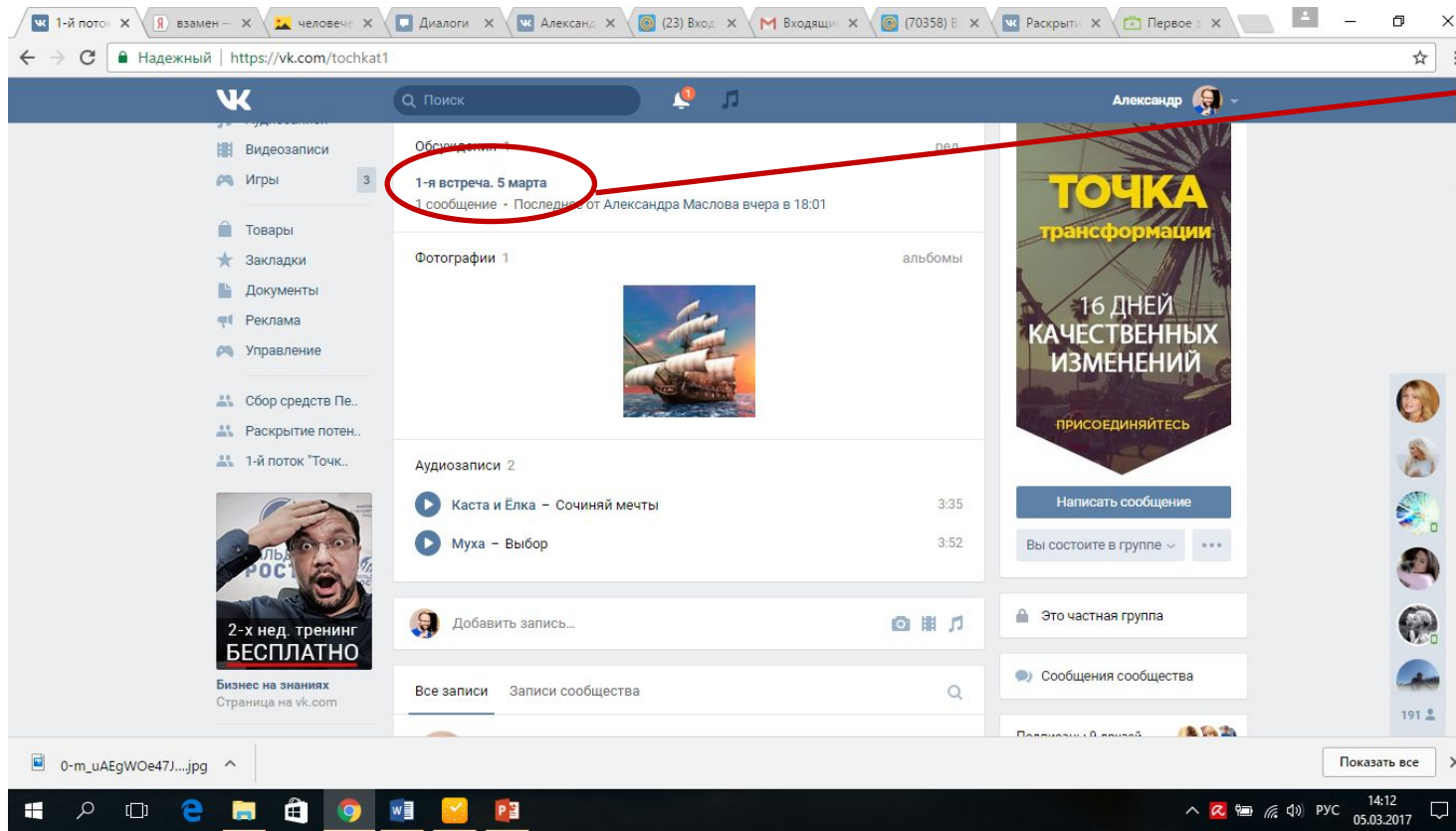
О-

The screenshot shows a web browser window displaying a VK.com profile page for 'Александр Маслов'. The browser's address bar shows the URL 'https://vk.com/tochkat1'. The page layout includes a left sidebar with navigation options like 'Видеозаписи', 'Игры', 'Товары', and 'Закладки'. The main content area is divided into sections: 'Обсуждения 1' (discussions), '1-я встреча. 5 марта' (a meeting announcement), 'Фотографии 1' (a photo of a sailing ship), and 'Аудиозаписи 2' (audio recordings). A large banner for 'ТОЧКА трансформации' (Point of Transformation) is prominently displayed, featuring the text '16 ДНЕЙ КАЧЕСТВЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ' (16 Days of Quality Changes) and 'ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ' (Join Us). A blue button labeled 'Написать сообщение' (Write Message) is circled in red. Below the banner, there are options to 'Добавить запись...' (Add Post...) and 'Все записи' (All Posts). The bottom of the page shows a Windows taskbar with various application icons and a system tray displaying the time '14:12' and date '05.03.2017'.

«Комната
Откровений»

Отчет:

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



Обсуждения

Какие есть вопросы?