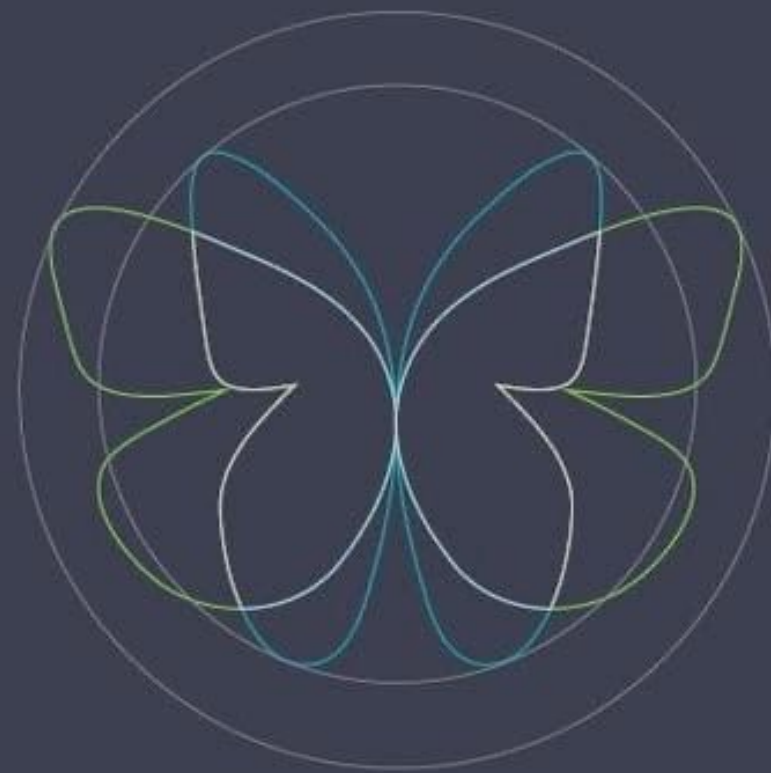
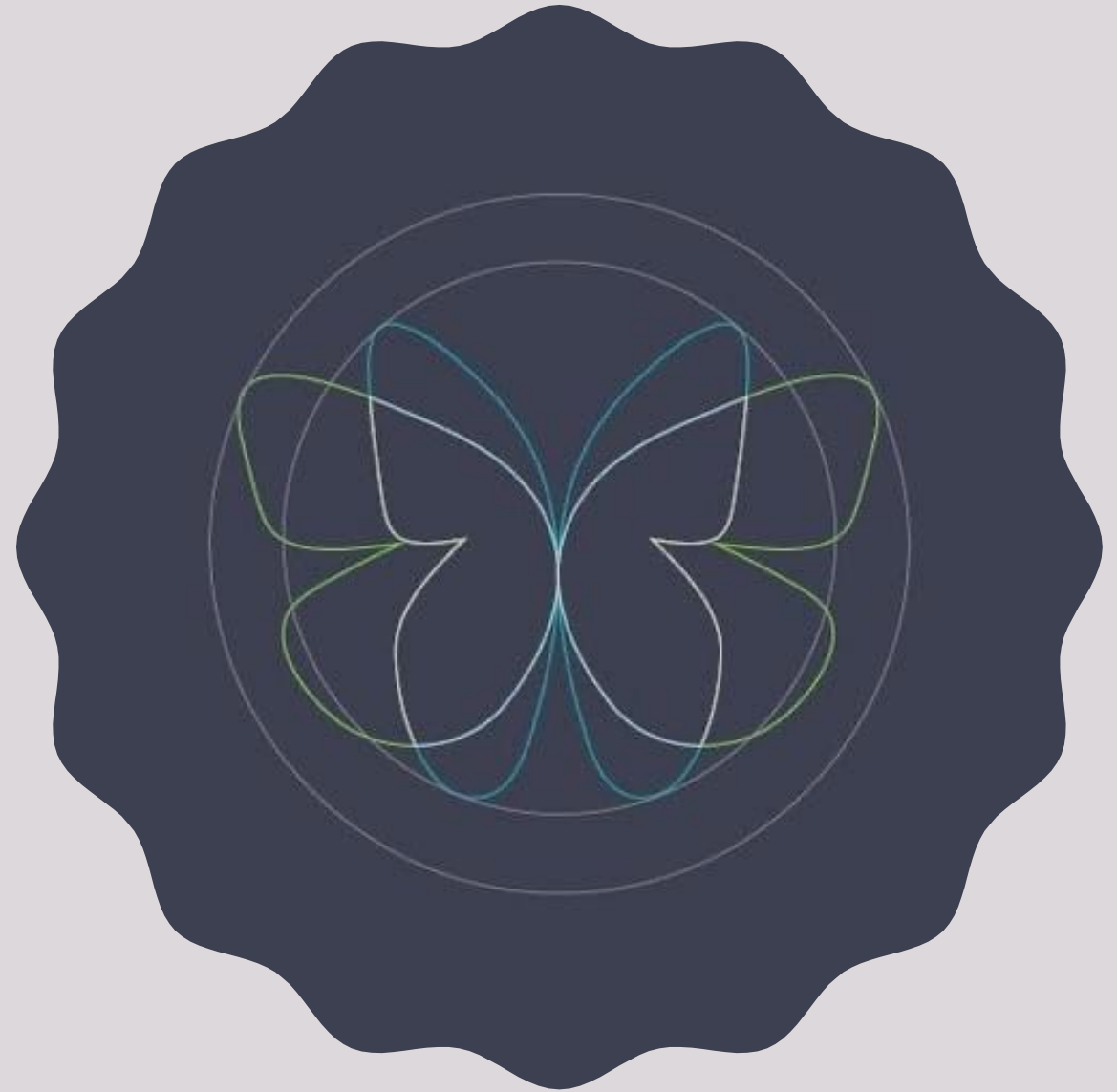


# SELF-HEALTH

Психологический курс, который помогает проработать комплексы и почувствовать независимость от чужого мнения



- Здоровье внутри тебя

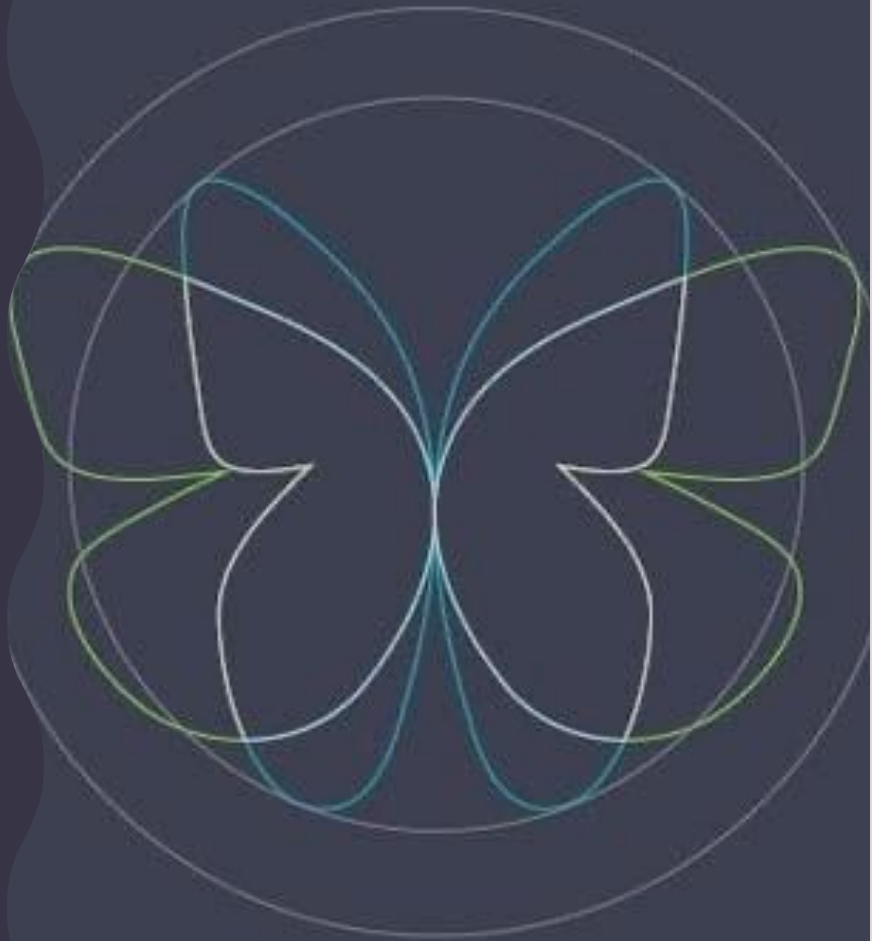


# МОДУЛИ:

- **I. Самооценка**

Теория.

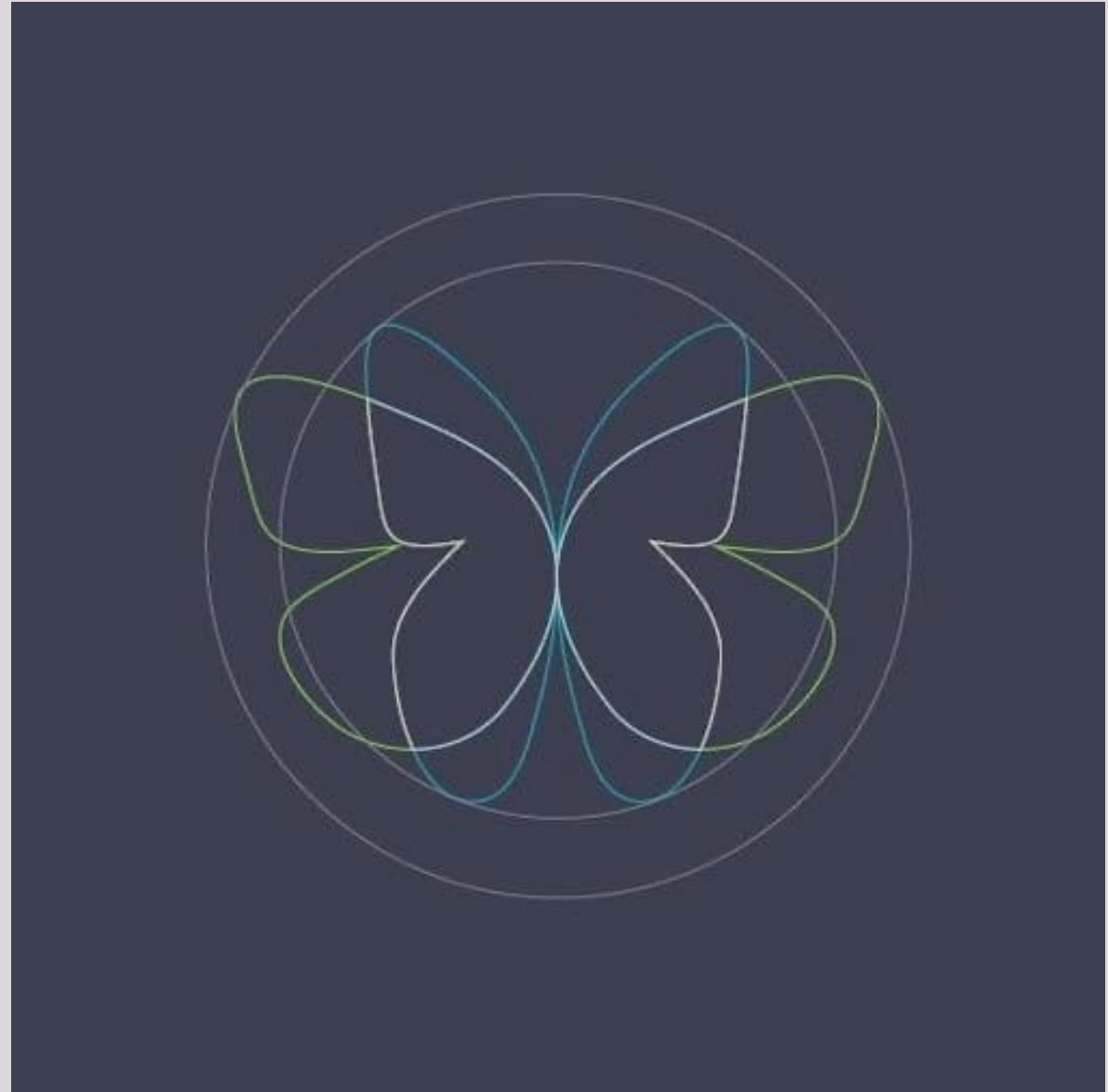
- В первом модуле Вы узнаете, что такое самооценка и какие ее виды существуют. Вы поймете, почему так важно принятия себя. Вам будет рассказан и показан на примерах алгоритм действий, который поможет прийти к самооценности.
- Практика.
- Тест по определению уровня самооценки.



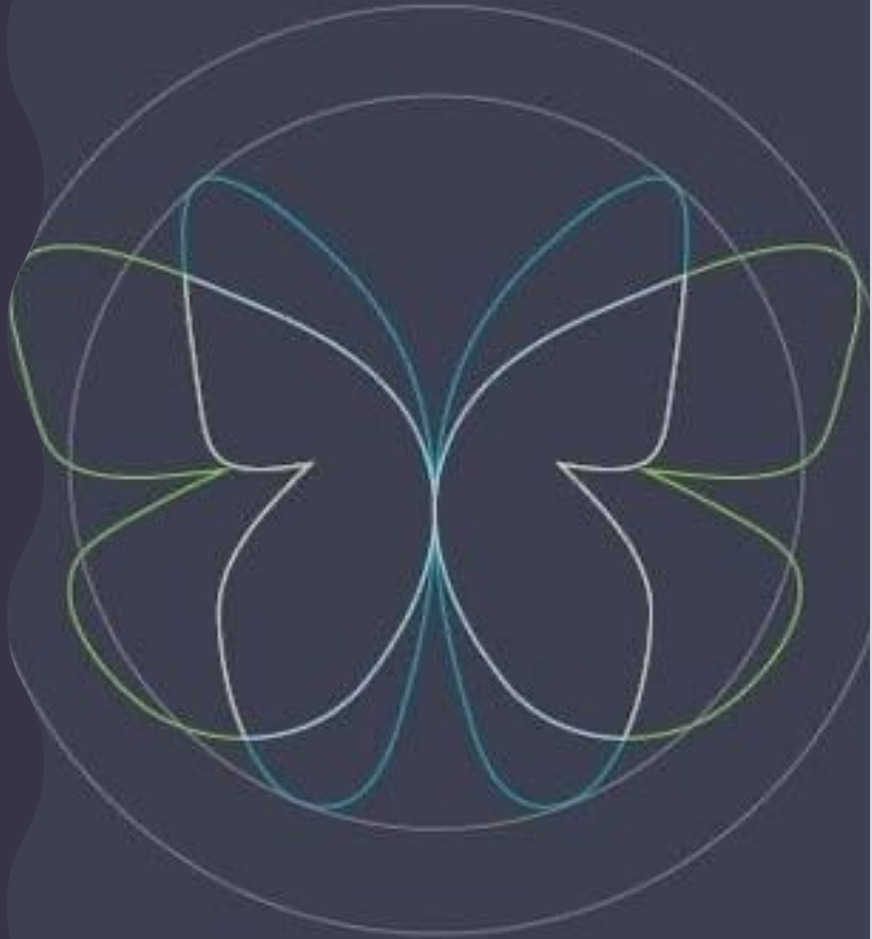
# МОДУЛИ:

## • 2. Причины низкой самооценки.

- Теория.
- Блок поможет Вам разобраться в том, откуда взялись Ваши комплексы. Вам предстоит углубиться в себя, что выяснить «истоки» проблемы.
- Практика.
- Расскажите свою историю другим. Услышите истории других.



# МОДУЛИ:



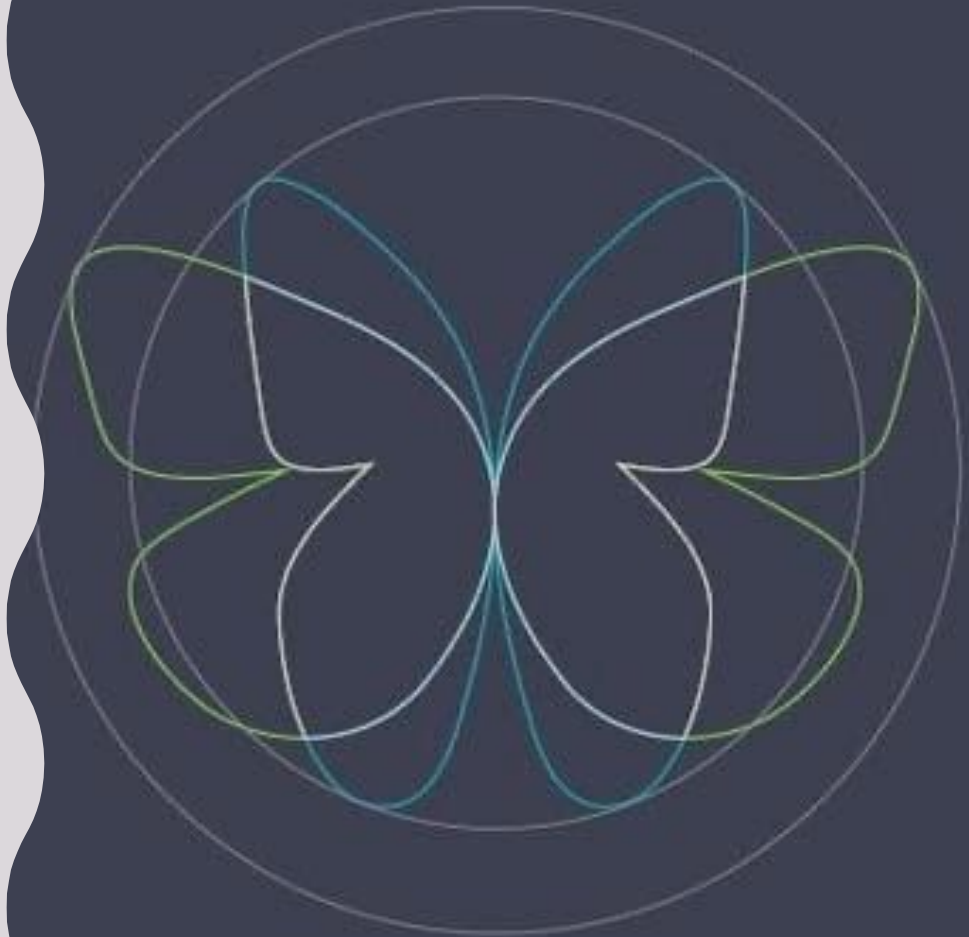
## • 3. Принятие внешности

- Теория.
- Узнаете, что такое «красота» и почему она не может быть объективной. Разберетесь, откуда у Вас появилось желание соответствовать ожиданиям общества и канонам красоты.
- Практика.
- Подробно опишите, что вам нравится в своей внешности. Подумайте и запишите, когда после какого случая вы захотели менять свой внешний вид и под чьим возможным влиянием это происходило.

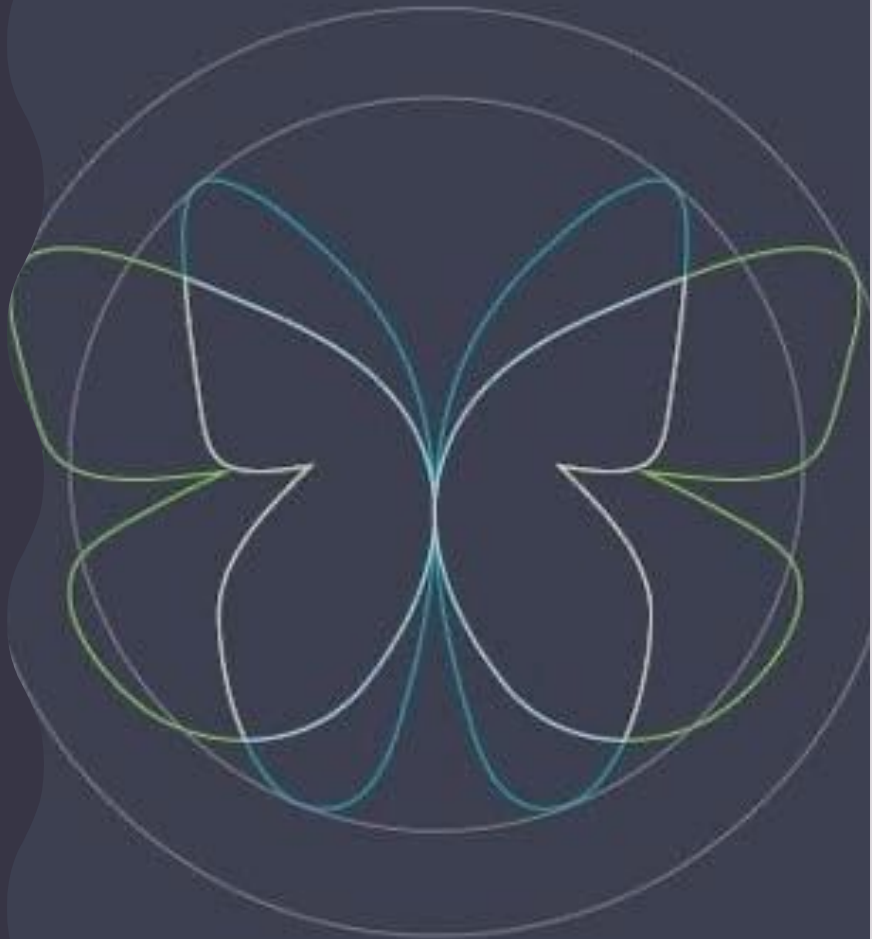
# МОДУЛИ:

## •4. Окружение

- Теория.
- Узнаете, как окружение может влиять на Ваше мышление. Научитесь различать конструктивную критику от деструктивной и использовать внешние заявления в свой адрес во благо.
- Практика.
- Постарайтесь расписать в тетради главные плюсы своей личности, а также написать те направления работы/хобби, которыми вам нравятся заниматься. Старайтесь опираться на записанное вами в тетради, чтобы чувствовать себя счастливее.



# МОДУЛИ:



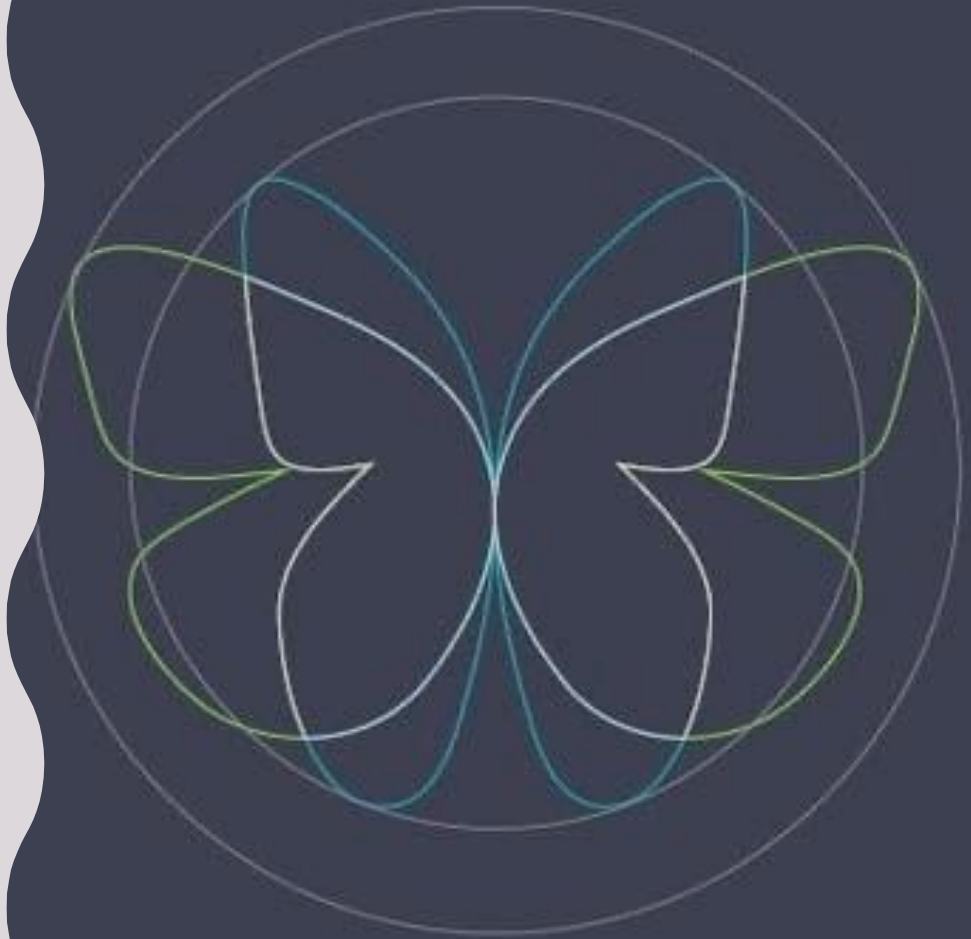
## • 5. Внутренний перфекционист.

- Теория.
- Узнаете, как бороться со стремлением угодить всем, забывая о себе. Научитесь адекватно оценивать свои возможности и навыки.
- Практика

# МОДУЛИ:

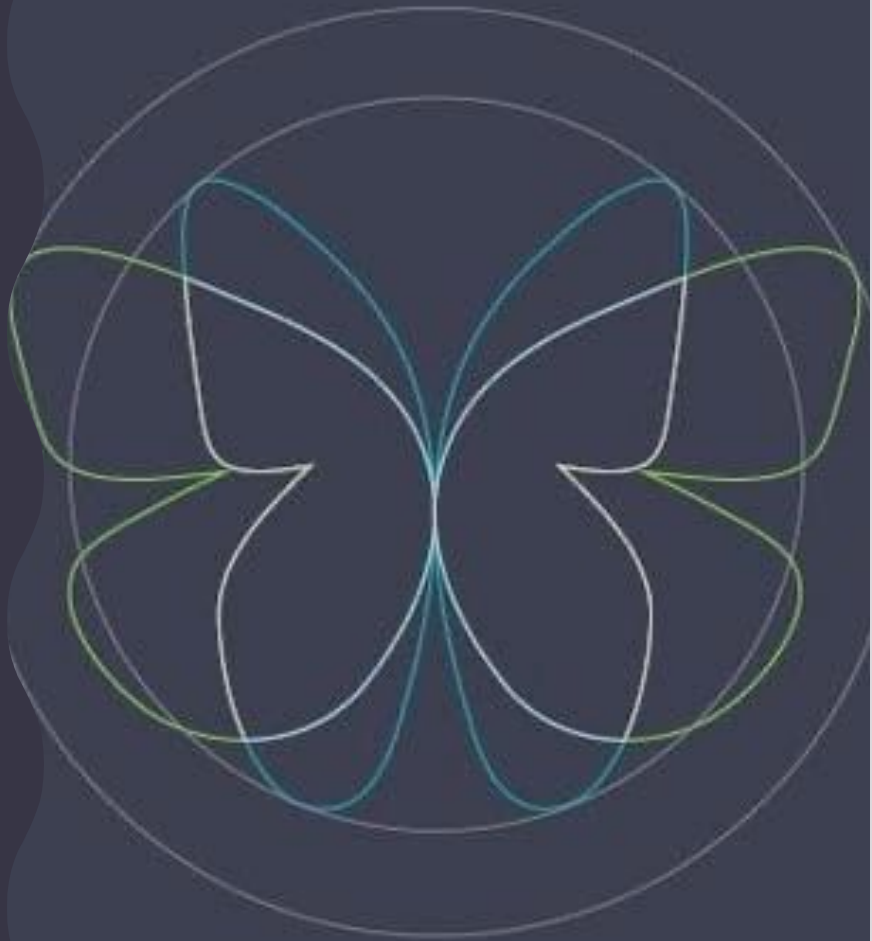
## • 6. Физическая активность

- Теория. Изучите то, как физическая активность влияет на самочувствие – физическое и ментальное.
- Практика.
- Постарайтесь выполнить курс несложных физических упражнений на протяжении 7 дней и посмотрите, как изменилось ваше самочувствие.
- 





# МОДУЛИ:



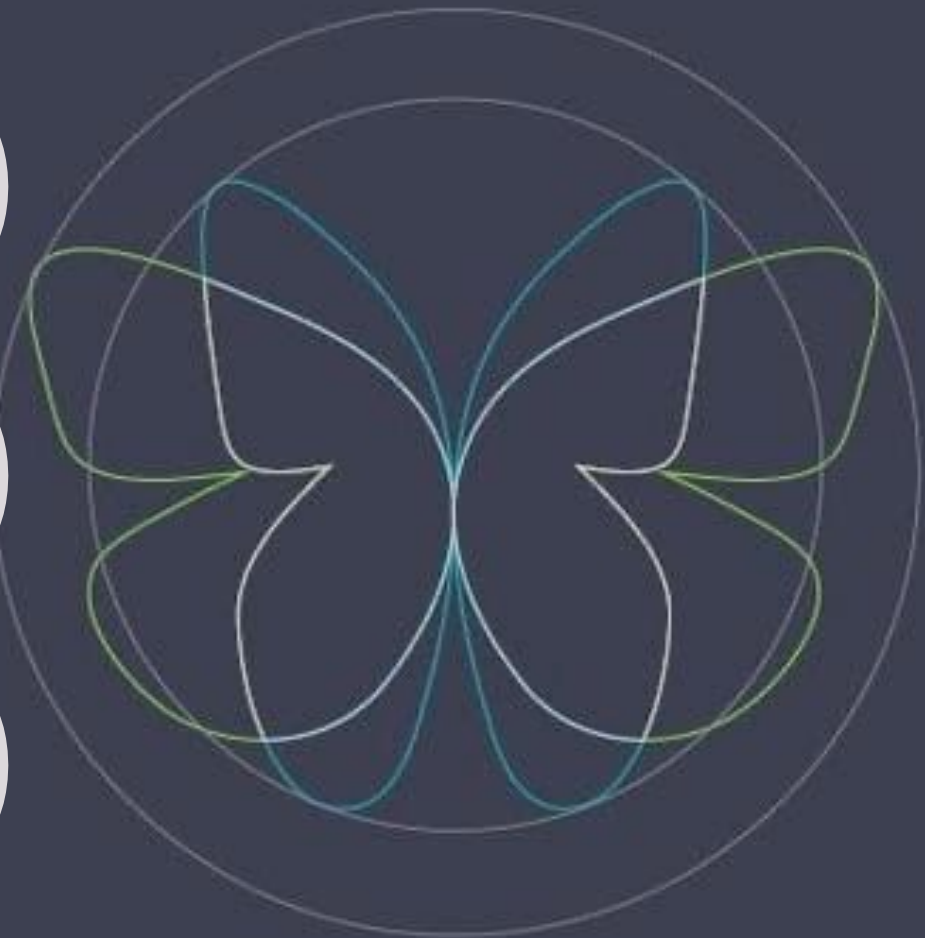
## • 7. Питание

- Теория.
- Осознаете, что подсчет калорий и диеты – это зло, а еду нельзя делить на «здоровую» и «вредную». Научитесь слышать желания своего организма и узнаете об основах интуитивного питания.
- Практика.

# МОДУЛИ:

## •8. Пути заботы о себе

- Теория
- Изучите, какие есть способы повышения уровня своего самочувствия, а также как поддерживать состояние внутренней гармонии.
- Практика



# ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ТЕБЯ

- По окончании прохождения всех модулей перед индивидуальным заданием будет организовано 2 даты для открытой беседы участников курса, где они будут по очереди делиться друг с другом материалом, который прошли, и изменениями в их повседневной жизни. Беседы будут проводиться под присмотром психологов, которые будут выслушивать каждого и направлять ход мыслей на верный путь.

# ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ТЕБЯ

- Индивидуальное задание.
- По окончании курса каждого участника курса ждет индивидуальный 45-минутный сеанс с профессиональным психологом. После него клиент получит задание, которое было подготовлено специально для него, исходя из его потребностей и переживаний.
- Организация дня для себя.
- Мы устроим для Вас «Me day». У Вас будет план на целый день, главной целью которого является зарядить и замотивировать на продолжение работы над своим внутренним и физическим состоянием. Все необходимые атрибуты мы предоставим. Эти часы Вы посвятите себе, поэтому этот день также будет



# ПАКЕТЫ УСЛУГ

# ПАКЕТЫ УСЛУГ:

01

Standard – 7 модулей с обратной связью – 1699 р.

02

Middle – 7 модулей с обратной связью + индивидуальное задание – 2599 р.

03

Premium – 7 модулей с обратной связью + индивидуальное задание + организация «День для себя» 5499 р.

# ПОДАРКИ

- Компания Self-Health перед началом курса дарит всем участникам брендированный мерч. Всем участникам мы отправляем подарки в любую точку города.

Два варианта доставки:

- Самовывоз (встреча)
- Курьер (оплата зависит от удаленности от штаба)



# МЕРЧ

---

Блокнот

---

Ручка

---

Термокружка

---

Бомбочка для ванны

---

Карманное зеркало

---

Расческа

---

Записная книжка (в для удобства прописаны шаблоны для заполнения планов на день)



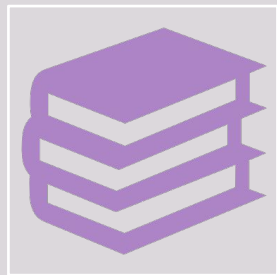
# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ НА КУРСЕ:

Личный тренер – 5  
тренировок и  
составление плана  
на будущее (5999 р.)

Консультации с  
психологом – 2000  
р/час

Составление плана  
питания

# OMNICHANNEL



Теория – онлайн, практика –  
оффлайн



День для себя – все делаем за  
клиента

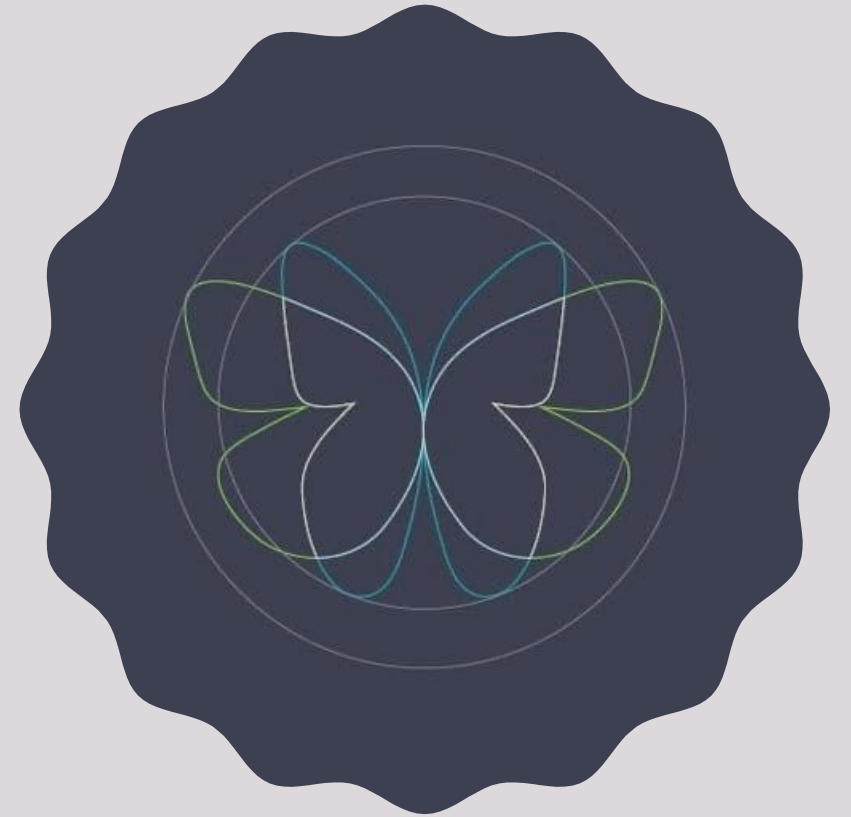


Не только сайт – соц. сети (инста,  
телега). В телеге может быть общий  
чат с потоком курса, например


# НАЗВАНИЕ

Self-Health. Образовано от Self-Care – уход за собой

Наш проект направлен на то, чтобы перенаправить мышление на свое состояние, научиться слушать себя и понимать свои желания. Другими словами, мы помогаем избавиться от желания и стремления соответствовать навязанным обществом идеалам



# ЦА. ЦЕННОСТНАЯ СТРАТЕГИЯ

- Рационалисты (Синие)
  - Люди, которые стремятся к независимости. Им важна практичность и качество продукта. Они целеустремленны, поэтому мы не пренебрегаем к тому, чтобы подталкивать участников курса к выходу из зоны комфорта.
  - Курс расписан конкретно по модулям, так как нашим клиентам важна последовательность.
  - Наши клиенты стремятся к совершенству, но не для кого-то, а для себя.
- 

# ЦА. ПОРТРЕТ

- Девушки, 20-25 лет, активные пользователи соц. сетей. Студенты или выпускники, у которых зачастую нет возможности инвестировать в себя крупные финансовые вложения. При этом они хотят начать жить для себя, приобрести независимость и поднять самооценку.

# СЛУЧАЙ ПОКУПКИ

Закомплексованность от чужих слов. Например, осуждающие слова от близких, в которые девушка начала верить сама.

Движение “that girl”, которое обрело большую популярность в интернете. У девушки появляются комплексы и угрызения совести - она не такая, она хуже. Пытаясь соответствовать современным “нормам” жизни, она срывается и загоняется еще больше.

# КЛЮЧЕВАЯ ПРОБЛЕМА

Общий курс для всех - в нашем курсе каждый клиент сможет проработать свою проблему с индивидуальным подходом

Результат гарантирован, но не всегда действительно соответствует ожиданиям - из-за того, что у нас практикуется индивидуальный подход результат определенно будет. У каждого, разумеется, свой, так как сила воли и умение выходить из зоны комфорта развиты у всех в разной степени. Вместе с индивидуальным заданием клиент также получает небольшую памятку, над чем ему стоит работать дальше (исходя из результата того, насколько он проработал свою проблему)

# ВЫГОДА

- В результате курса клиент изменит свое мышление. Теперь работа над собой будет проходить ради себя, а не ради одобрения других. Также будет достигнута независимость (его уровень зависит от конкретного человека) и адекватный уровень самооценки и самоценности



# ЦЕННОСТИ

- **целеустремленность** (одна из главных потребностей рационалистов - достижение целей. Наша ЦА - это люди, которые готовы работать и действительно стараться, они заинтересованы в первую очередь на достижение цели)
- **целостность** (понятие означает внутренний баланс - человек думает, делает и чувствует в одном направлении. Плюс целостность курса состоит в том, что мы работаем с головой (думать), телом (делать), стремлениями и желаниями (чувствовать))
- **метаморфоза** (психологическое и физическое преобразование каждого участника курса - главная составляющая)



# ЛОГОТИП

- За основу берется бабочка с крыльями - адаптация результата нашего курса, в ходе которого человек проходит через метаморфозу - полное преобразование в ходе индивидуального развития.
- Синий - цвет рационалистов

