



*Программа
личностного роста
«GROW Up»*

Программа личного роста «GROW Up»

Программа личного роста состоит из 5 блоков:

«Самооценка»

«Анализ этапов жизни»

«Целеполагание»

«8 шагов достижения цели»

«Развитие внутренней мотивации»



Задача программы помочь Вам открывать свои желания , достигать поставленных целей, всегда иметь внутренний огонь и жить яркой насыщенной жизнью, максимально используя свой потенциал.

Задача программы помочь Вам

- **открывать свои желания ,**
- **достигать поставленных целей,**
- **всегда иметь внутренний огонь и**
- **жить яркой насыщенной жизнью,
максимально используя свой
потенциал.**

Основные направления программы



- **Анализ жизненной ситуации** даст четкое понимание того, где сейчас находитесь вы и, что является препятствием на пути к достижению целей. На практике мы рассмотрим этапы вашей жизни и различные ее сферы: здоровье, семья, финансы, карьера, отношения с людьми, развлечения, личностный рост.
- **Здоровая самооценка** является фундаментом для реализации наших желаний и намерений. Мы будем обсуждать главные аспекты, которые будут влиять на вашу самооценку.



Основные направления программы



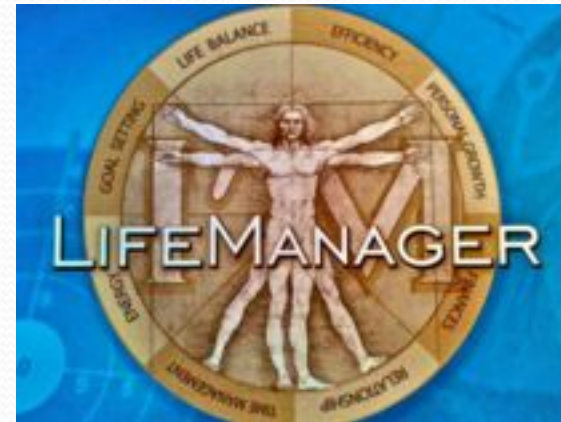
- **Внутренняя мотивация** является двигателем к Вашим целям и помогает сохранять Ваши приоритеты. Научившись управлять своей мотивацией вы получите ключи успеха и перестанете быть пешкой в чьих-то руках.



- **8 шагов достижения цели** помогут Вам сформировать обновленное видение вашей жизни и запустить его реализацию для формирования того будущего, которое вы хотите получить.

Игровой тренинг «Life Manager»

Представляем Вам интеллектуальный игровой тренинг **Life Manager**, который позволит сделать целенаправленные шаги в повышении Вашей личной эффективности.



Реальная жизнь в игре поможет не только изменить мышление, но и приобрести необходимые навыки:

- **Планирование** если Вы не планируете своё время, то его спланируют другие, вместо Вас..печально, но правда.
- **Управление временем** - 24 часа хватит и Вам, есть хорошая новость: можно и нужно спать 8 часов !
- **Работа с жизненным балансом** - как совместить семью, карьеру, здоровье, личностный и духовный рост, др. сферы...?
- **Финансовый учёт** - ежедневный и прозрачный

Программа игрового тренинга «Life Manager»



Основные аспекты игры:

- правильное планирование
- повышение эффективности
- отображение результатов на жизненном балансе.

Теория:

- значение планирования, управление временем;
- квадрант важности и срочности дел;
- колесо жизненного баланса.

Программа игрового тренинга «Life Manager»

Основные аспекты игры:

- правильное планирование
- повышение эффективности
- отображение результатов на жизненном балансе.

Теория:

- значение планирования, управление временем;
- квадрант важности и срочности дел;
- колесо жизненного баланса.

Контакты

Адрес:

Москва, Большой Козихинский пер. 22, стр.2, 4 эт, оф. 49
Проезд от станции метро Маяковская, Пушкинская,
Тверская.

Телефон:

+7 925 009 77 18

+7 926 533 43 83

+7 495 699 48 78

С уважением,
Генеральный директор
GS Consult
Коняева Елена