

Предназначен

ие



Борненко Дарья

мотивационный оратор

- Закончила архитектурный факультет ВолгГасу в 2015 г.
- 2015 г. – менеджер по подбору персонала ПАО «Сбербанк»
- 2015 г. – менеджер по подбору персонала «Охранные системы Дельта»
- 2016-2018 гг. – менеджер по подбору персонала архитектурной студии ElForma
- 2016 г. – поступила на факультет психолого-педагогического и социального образования по специальности психолог.



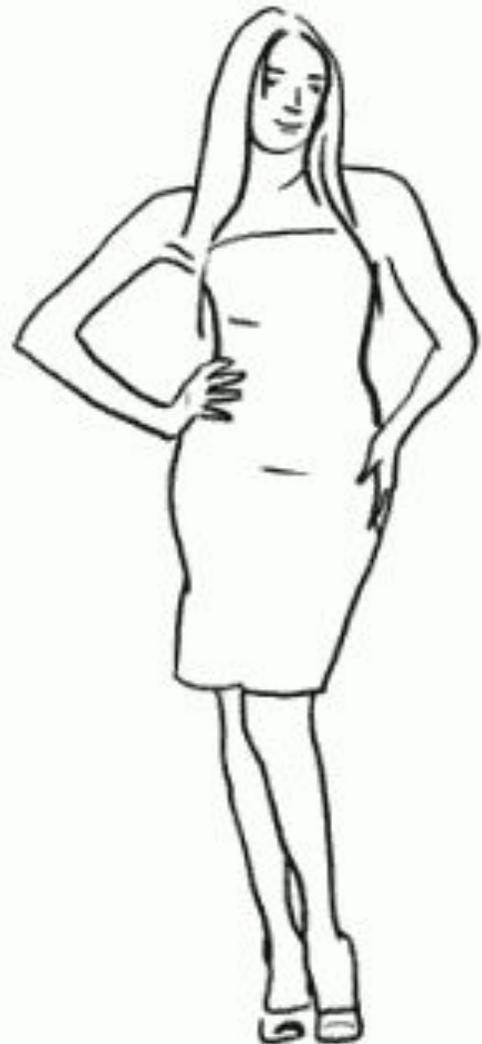
- Слушать
 - себя
 - Брать ответственность на
 - себя
 - Поступили ровно так как
 - могли
 - Все
- дуально

Абстрактна

я

- Девушка
- 25 лет
- г. Волгоград

- Бухгалтер? – Да!
- Врач? – Да!



Конкретна

я

- Девушка
- 25 лет
- г. Волгоград
- Не люблю работать с документами
- Боюсь крови

- Бухгалтер ? – Нет!
- Врач? – Нет!



@terpsihona_msk

Сильные / слабые

стороны

1. Черты характера

(положительные/отрицательные)

2. Умею

делать

3. Люблю/хочу делать и что не хочу

делать

1.

Черты характера
(положительные/
отрицательные)



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

2.

Умею делать

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.

3.

Люблю/хочу
делать
и что не хочу
делать

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.

4. Где могу
применить?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

Важно!

1. Везде своя специфика
2. Можем только предположить
3. Слушаем себя
4. В каждой сфере есть не только плюсы

Спроси у --- окружения

Плюсы:

вы можете узнать много нового о себе.

Минусы:

вы можете узнать много нового о себе.

Свободное

время

1. выполняем без материального вознаграждения
2. выполняем это сами
3. находим для этого время
4. получаем удовлетворение и улучшение самочувствия

настроение → самооценка → драйв и счастье

Если нет хобби:

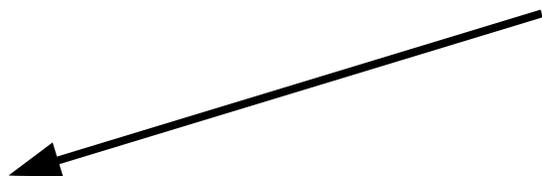
1. Может быть вы плохо искали
2. Подумайте о том, как вы в принципе проводите свободное время
3. Какие новости/паблики/статьи вы смотрите и читаете
4. Что вы **могли бы** делать, **даже если бы вам за это не платили**
5. Кем вы мечтали стать в детстве



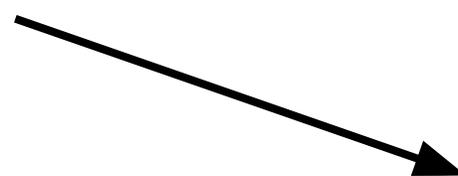
Масшта

6

Слушать себя



Мечтать по –
крупному



Ваше ли
это?

Если вы верите в это всей душой – это
ВОЗМОЖНО.

Упражнение «Идеальный день»

- Обычный день
- Спустя 10 лет
- Доверьтесь
ощущениям

Где я просыпаюсь?

Что я делаю?

Как я выгляжу?

Что я чувствую?

О чём я думаю?

Кто рядом со мной?

Какие у нас

взаимоотношения?

Какие слова я хочу слышать?

Что я хочу посетить?

Кого я хочу навестить?

Какими качествами я обладаю?

Какие ощущения в теле?

Где я нахожусь?

Что я вижу?

Как выглядит мой дом?

Что происходит вокруг?

Какая погода сейчас?

Какое сейчас время года?

Какие запахи меня окружают?

Где я засыпаю?

Отговорк



и

Кому это нужно?

Я недостаточно компетентен

Это нереально

На этом не заработать

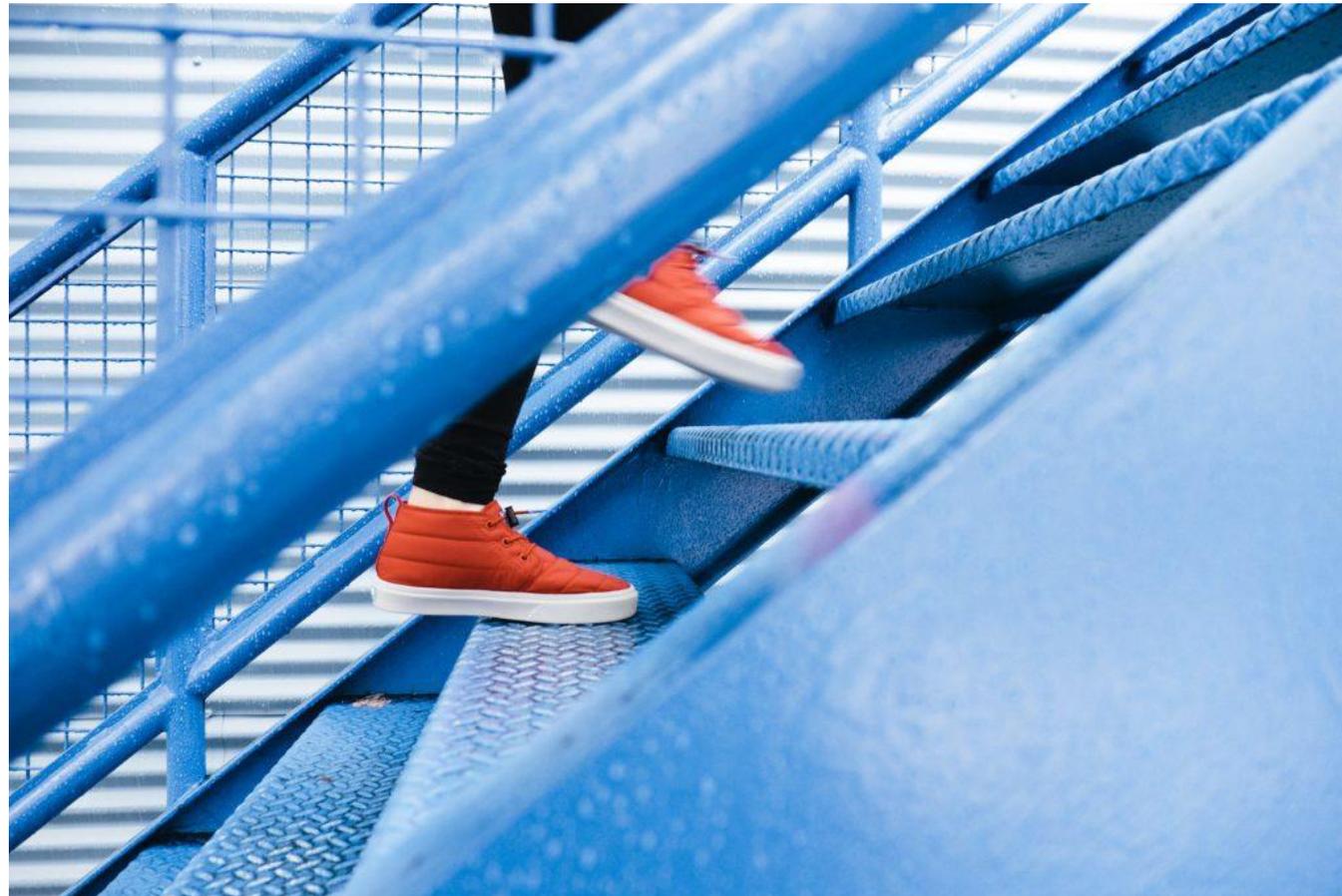
Это несерьезно

Я не умею/у меня нет навыков



Шаг за шагом или

ПОСТЕПОВО



1. Мыслить адекватно ситуации
2. Мыслить глобально – действовать локально

Сопротивлен

ие



УЖЕ МОЖНО!

Спасибо
!!