

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

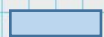
делать

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

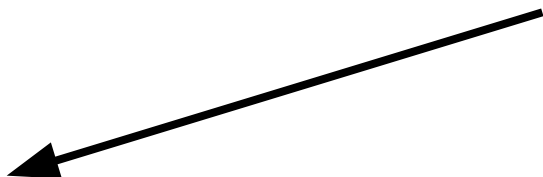


# Масшта

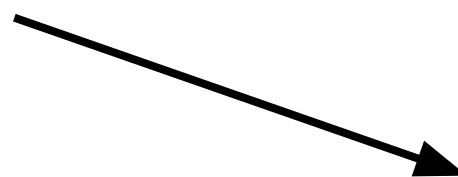
---

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 постепенно

---



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

Сопротивлен

---

ие





**УЖЕ МОЖНО!**

Спасибо  
!!