Предназначение

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

Абстрактная

- Девушка
- 25 лет
- г. Волгоград

- Бухгалтер? – Да!
- Врач? – Да!

Конкретная

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

- Бухгалтер ? – Нет!
- Врач? – Нет!

Сильные / слабые стороны

1.Черты характера (положительные/отрицательн ые)

2. Умею делать

3. Люблю/хочу делать и что не хочу делать

1.
Черты характера (положительные/ отрицательные)

+	−
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	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. <u>Слушаем себя</u>
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

Масштаб

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?

Отговорки

Кому это нужно?

Я недостаточно компетентен

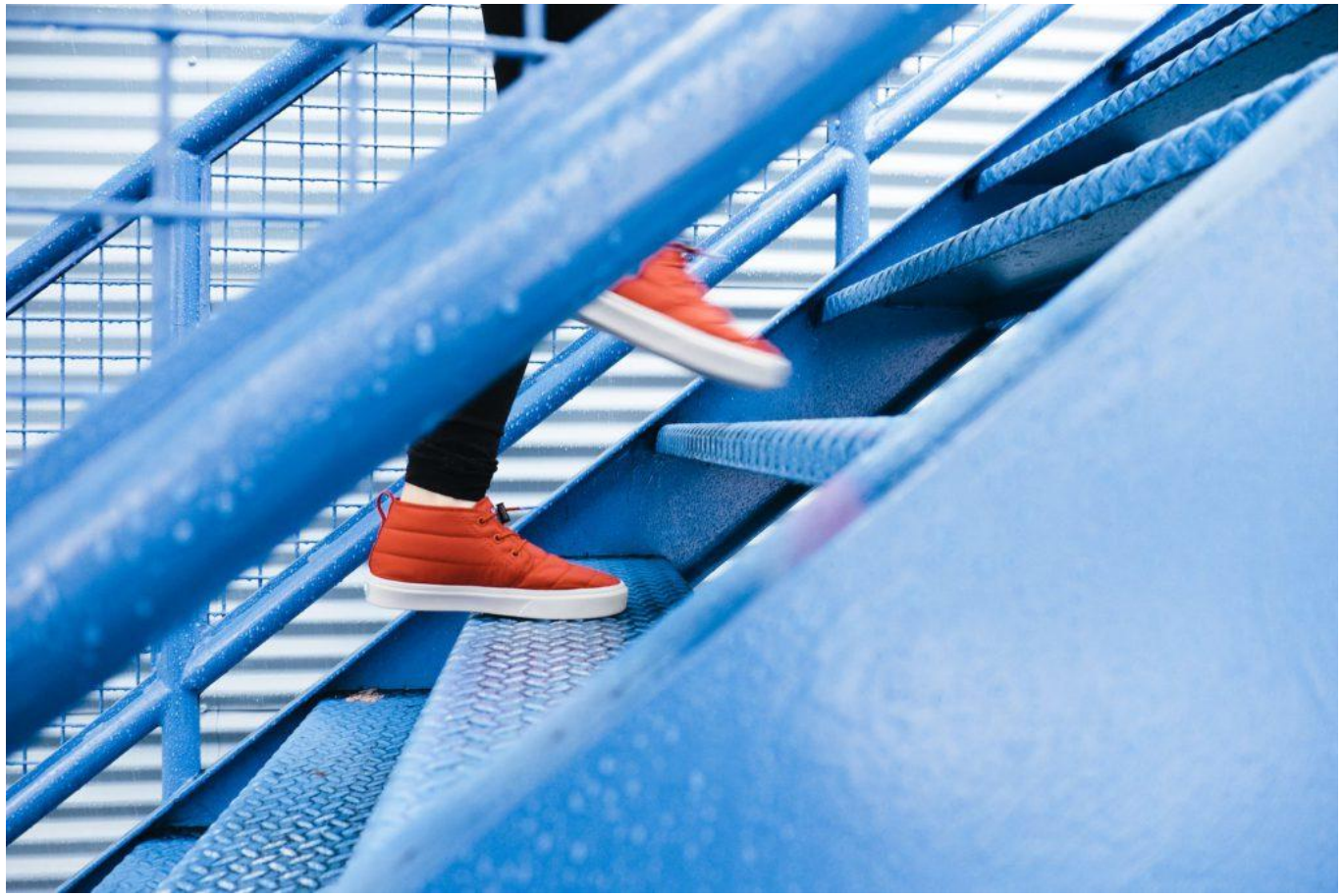
Это нереально

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

Сопротивление

УЖЕ МОЖНО!

Спасибо
!!