
СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ

международный образовательный проект
ЕЛЕНА АДАМОВОЙ

«Жизнь слишком коротка, чтобы жить её по чужому сценарию»



КОММЕРЧЕСКОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

для корпоративных клиентов
ЕЛЕНА АДАМОВОЙ



Приходилось ли Вам замечать как много людей вокруг выглядят несчастными?
Будь-то люди знакомые Вам или случайные прохожие, которых вы совершенно не знаете...

Как часто в течение дня Вы встречаете счастливых, цветущих людей с улыбкой на лице?
Многие ли из тех, с кем Вы сталкиваетесь, довольны своей жизнью, открыты людям и возможностям,
приятны и тактичны? А невзгоды воспринимают как ступень для роста и изменений?

И как часто Вы встречаете людей опечаленных и раздосадованных? Раздражительных и потерявших надежду? Людей, которые полны обид и сомнений...

Посмотрите вокруг... Среди них есть люди разного материального достатка, социального статуса и семейного положения...

НО ЕСТЬ ТО, ЧТО ОБЪЕДИНЯЕТ КАЖДОГО ИЗ НИХ...
АБСОЛЮТНО ВСЕ ЛЮДИ НА ЗЕМЛЕ ХОТЯТ СТАТЬ
СЧАСТЛИВЫМИ!

ТОЛЬКО ОДНИ СТАНОВЯТСЯ, А ДРУГИЕ ТАК И ПРОДОЛЖАЮТ ХОТЕТЬ.
И ДЕЛО ТУТ ВО ВСЕ НЕ В УДАЧЕ, ВЕЗЕНИИ ИЛИ СУДЬБЕ.
АБСОЛЮТНО ЗА ВСЁ, ЧТО ПРОИСХОДИТ ИЛИ НЕ ПРОИСХОДИТ В
НАШЕЙ ЖИЗНИ, **МЫ ОТВЕЧАЕМ САМИ.**

**ПРОЕКТ ПРЕДЛАГАЕТ ГРУППОВЫЕ
И ИНДИВДУАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ В
ФОРМАТЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОФФЛАЙН И ОНЛАЙН ТРЕНИНГОВ И
МАСТЕР-КЛАССОВ, КОТОРЫЕ
ПОМОГУТ ЛЮДЯМ СТАТЬ
АВТОРАМИ СВОЕЙ ЖИЗНИ**

КАКИЕ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ПРЕДЛАГАЕТ ПРОЕКТ?

◆ ГРУППОВЫЕ ТРЕНИНГИ

Интенсивные тренинги на самые востребованные темы в области психологии отношений и личностного роста

◆ КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ»

16-ти часовой курс, который позволит полностью преобразовать свою жизнь с помощью системной проработки всех её аспектов

◆ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КОУЧИНГ

Программа личных консультаций, которая разрабатывается персонально под каждого клиента

◆ ГРУППОВАЯ ТЕРАПИЯ

Занятия в формате группового обсуждения, которые позволяют раскрыть подавленные чувства и реакции каждого из участников

◆ КУРС ЛЕКЦИЙ

Полноценная программа проработки любой темы по психологии отношений и личностному росту, будь то отношения в семье или постановка целей.

◆ 7-МИ ДНЕВНАЯ ИНТЕНСИВНАЯ ПРОГРАММА «ТРАНСФОРМАЦИЯ»

Персональная программа физического и душевного преобразования в формате загородного отельно-оздоровительного отдыха, в которой с участием работает не только Елена, но и целая команда wellness и beauty-специалистов

◆ ГРУППОВЫЕ TRAVEL-ДЕВИЧНИКИ

Уникальный формат групповых путешествий в самые интересные уголки мира, который совмещает в себе организованную программу отдыха и комплексный курс ежедневных занятий

АВТОР И СПИКЕР ПРОЕКТА

ЕЛЕНА АДАМОВА

- ❖ Кандидат юридических наук
- ❖ Доцент кафедры Психологии и Социологии НУ «Одесская Юридическая Академия»
- ❖ Медиатор
- ❖ Эксперт психолог «Худею на спор»
- ❖ Практикующий психолог
- ❖ Коуч по личностному и корпоративному развитию
- ❖ Ведущая на Народном Радио
- ❖ Автор более 100 рейтинговых статей по психологии и личностному росту
- ❖ Эксперт передачи «Популярно о взрослом» на радио Shark
- ❖ Кайфолов



ЕЛЕНА ОБЛАДАЕТ БОЛЬШИМ ОПЫТОМ КОУЧИНГА И ОБУЧЕНИЯ



❖ 15-ти летний опыт лекторской деятельности

❖ Свыше 50 довольных клиентов в индивидуальном коучинге

❖ Участие в **десятках** радио и видео-передачах в Украине и зарубежом

❖ Более 100 проведённых курсов

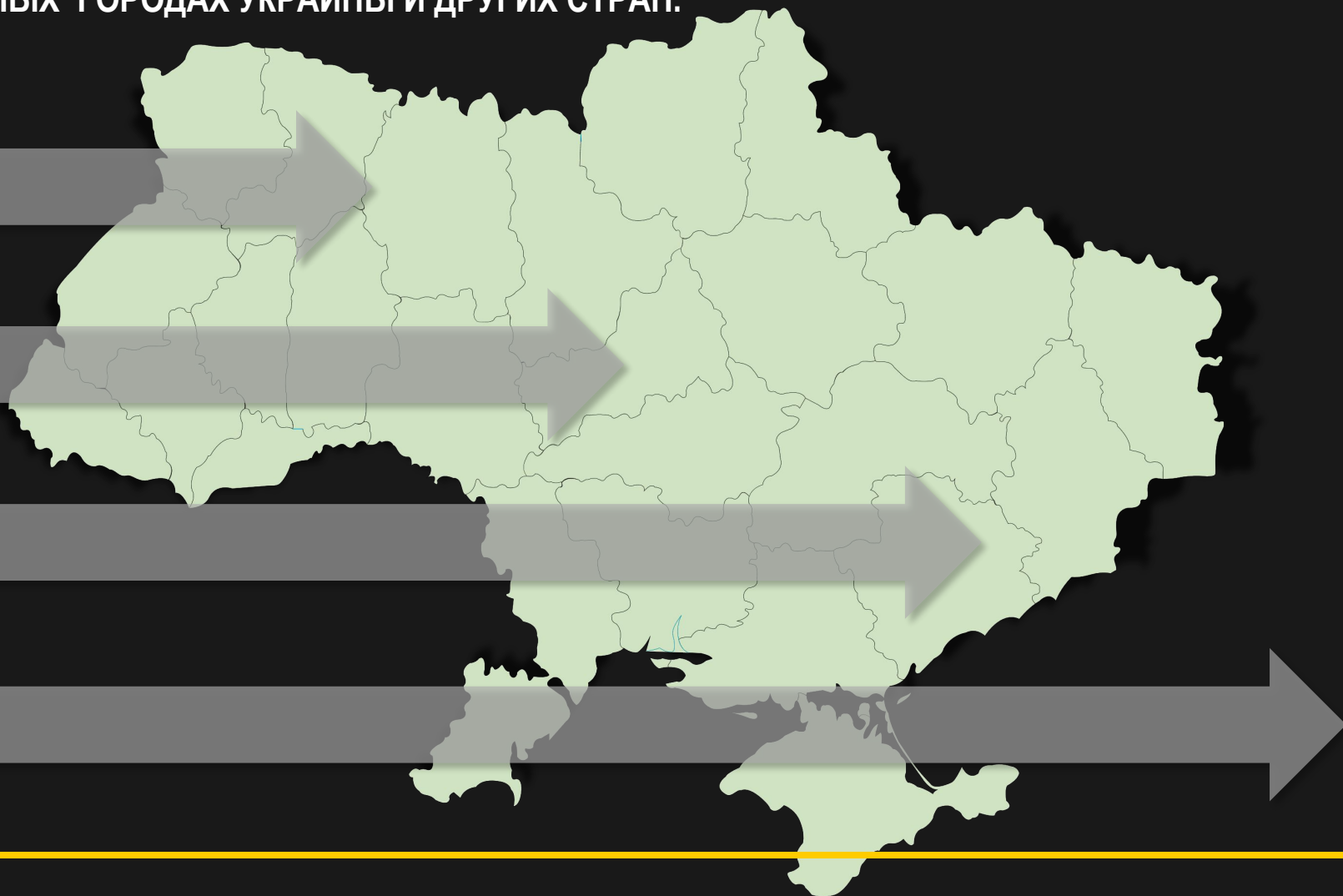


Корпоративные тренинги для компаний



**ТРЕНИНГИ ПРОЕКТА УЖЕ УСПЕШНО ПРОХОДЯТ В ОДЕССЕ, КИЕВЕ И ХМЕЛЬНИЦКОМ,
ХЕРСОНЕ И КИШИНЁВЕ.**

**МЫ ПЛАНИРУЕМ РАСШИРЯТЬ ГОРИЗОНТЫ И ПРОВОДИТЬ ОБУЧЕНИЕ В ДРУГИХ
КРУПНЫХ ГОРОДАХ УКРАИНЫ И ДРУГИХ СТРАН.**



КУРС ЛЕКЦИЙ ОТ ЕЛЕНА АДАМОВОЙ НА ОДНУ ИЗ ПРЕДСТАВЛЕННЫХ НИЖЕ ТЕМ:

- Эмоциональное выгорание
 - Эмоциональный интеллект
 - Командообразование
 - Осознанность как путь к счастью
 - Счастливая женщина: кто она и как ею стать в напряженном ритме современной жизни
 - Идеальный мужчина - кто он, и как им стать
 - Баланс в карьере и личной жизни - залог гармонии и счастья человека
 - Психология взаимоотношений «родители/дети»
 - Психология гармоничных взаимоотношений «мужчина/женщина»
 - Пищевая психология: диеты, ЗОЖ
 - Стресс и стрессоустойчивость
 - Конфликты и их разрешение
 - Психология целеполагания. Как достичь целей
 - Карта желаний
 - Психология отношений: семья и друзья
 - Мода и стиль как индикатор и способ повышения самооценки
 - Повышение самооценки и самореализация
 - Психология денег
 - Публичные выступления и работа с аудиторией
 - Мотивация персонала и мастерство продаж
 - Лидерство - талант или ремесло?
-

КАКИЕ ИЗ ПРОГРАММ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ПРОВЕСТИ В ВАШЕМ ГОРОДЕ?

4-Х ЧАСОВОЙ ТРЕНИНГ НА ОДНУ ИЗ ТЕМ, ПРЕДСТАВЛЕННЫХ НИЖЕ:

1

«Технологии управления временем. Тайм - менеджмент»

2

«Психология отношений: семья и друзья»

3

«Мода и стиль как индикатор и способ повышения самооценки»

4

«Карта желаний»

5

«Повышение самооценки и самоуверенности в себе»

6

«Стресс и стрессоустойчивость»

7

«Конфликты и их разрешение»

8

«Антимарионетка. Как противостоять манипуляциям»

9

«Психология целеполагания. Как достичь целей»

10

«Эмоциональный интеллект»

11

«Командообразование – основное условие успешного бизнеса»

12

«Психология денег»

13

«Эмоциональное выгорание»

14

«Публичные выступления и работа с аудиторией»

15

«Психология взаимоотношений «родители/дети»»

16

«Мотивация персонала и мастерство продаж»

17

«Лидерство - талант или ремесло?»

ЛИБО 2-Х ДНЕВНЫЙ ИНТЕНСИВ, В ПРОГРАММУ КОТОРОГО ВХОДЯТ 4 ТЕМЫ

**ДАВАЙТЕ МЫ РАССКАЖЕМ ВАМ О КАЖДОМ
ТРЕНИНГЕ ПОДРОБНЕЕ**

№1. «ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ. ТАЙМ - МЕНЕДЖМЕНТ»

Сегодня каждый может научиться оптимально использовать свое время. Для этого следует взять на вооружение несколько простых правил.

❖ ДЛЯ КОГО?

- Для тех, кто хочет работать над проектами быстрее без ущерба для качества
- Хочет выполнять задачи без напряжения
- Хочет быть более продуктивными
- Для тех, кто хочет ставить время для себя и радоваться жизни
- Для желающих успевать намного больше

❖ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

- «Отсев лишнего» и «здоровый пофигизм»
- Техника расстановки приоритетов
- Технологии отдыха
- Баланс важного и срочного
- Настройка на исполнение творческих задач

❖ В РЕЗУЛЬТАТЕ УЧАСТНИКИ:

- Получат более глубокое понимание собственных ценностей и смогут точнее расставлять приоритеты в делах
- Получат ценные инструменты, которые помогут повысить эффективность использования времени
- Получите рабочие методики и техники распознавания и превенции эмоционального выгорания

№2. ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: СЕМЬЯ И ДРУЗЬЯ

Есть мнение, что семей и отношений без конфликтов не бывает. Очень часто близкие люди остаются непонятыми друг другом. Как вести себя в спорных ситуациях? Как выстраивать хорошие и комфортные отношения? На этом тренинге вы научитесь говорить друг с другом на одном языке. И не только друг с другом.

❖ ДЛЯ КОГО?

- Для тех, кто хочет выстроить свои границы комфортного общения со своими родственниками и друзьями
- Улучшить семейные отношения со своим партнёром и детьми
- Научиться быть вместе и при этом быть собой
- Избавиться от скуки и раздражения в отношениях и научиться получать удовольствие от жизни

❖ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

- Супер-родитель. Как им быть?
- Внутрисемейные и межличностные отношения
- Функционирование семейной системы
- Законы отношений

❖ В РЕЗУЛЬТАТЕ УЧАСТНИКИ:

- Собственными силами сделают свою семью счастливее
- Избавятся от ненужных отношений и укрепят достойные
- Научатся расставлять свои приоритеты и отстаивать свои границы в общении

№3. МОДА И СТИЛЬ КАК ИНДИКАТОР И СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ

Женщины всех возрастов, будь то 20+, 30+ или 40+, сталкиваются с одними и теми же вопросами и комплексами. Кто я? Чего достойна? Как выгляжу? И 90% из них испытывают вечный страх быть «не такой», стремятся спрятаться за одеждой и образом, зачастую не совпадающими с их внутренним миром.

❖ ДЛЯ КОГО?

- Для тех, кто хочет выработать свой стиль в одежде и эффективно презентовать себя
- Чувствовать себя уверенными при знакомствах и на важных встречах
- Наслаждаться своим внешним видом и любить себя вне зависимости от обстоятельств

❖ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

- Твой психотип и стиль. Максимальная гармония.
- Как выглядеть супер-эффектно?
- Как внешне соответствовать различным обстоятельствам?
- Как выгодно презентовать себя в разных жизненных ситуациях?

❖ В РЕЗУЛЬТАТЕ УЧАСТНИКИ:

- Будут чувствовать себя уверенно и максимально приблизятся к внутренним изменениям
- Научатся использовать стиль для выражения своего истинного «Я»
- Научатся подбирать образы, соответствующие обстоятельствам и выгодно презентовать себя

№4. КАРТА ЖЕЛАНИЙ

У нашего разума есть особенность - человек будет с легкостью достигать самых невероятных целей, осуществлять несбыточные мечты, если поверит в их реальность. Карта желаний – это способ увидеть то, чего же Вы на самом деле хотите, а не только сформулировать свое желание. Это проверка истинности целей, которая включает левое полушарие – рацию и планирование, и правое – интуицию, эмоции, образы и ощущения.

❖ ДЛЯ КОГО?

- Для тех, кто хочет понять о чём он мечтает и что на самом деле сделает его счастливым
- Проверить истинность своих желаний и выстроить свой путь к их реализации
- Избавиться от внутренних барьеров и установок, которые препятствуют достижению мечты
- Разработать правильный подход и воплотить задуманное в жизнь

❖ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

- Постановка целей и желаний
- Правильная формулировка желаний
- Медитация для входа в состояния реализации желаний и для осознания платы за желания
- Составление карты желаний

❖ В РЕЗУЛЬТАТЕ УЧАСТНИКИ:

- Определят свои истинные желания и мечты, которые по-настоящему сделают их счастливыми, даже в долгосрочной перспективе
- Научатся правильно формулировать свои желания и загадывать их так, чтобы они сбылись
- Сформируют гармоничную карту желаний, которая поможет экологично реализовать желания в каждой сфере жизни без вреда для остальных
- Мыслить масштабно, зрительно представляя перед собой своё будущее

№5. ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ.

Неуверенность в себе, гнетущее чувство вины и самоедство подчас становятся слишком тяжелым грузом... Как освободиться от этой ноши и поверить в свою уникальность? Тренинг повышения самооценки поможет человеку обрести уверенность в своей личности и раскрыть истинный масштаб своих способностей.

❖ ДЛЯ КОГО?

- Для тех, кто хочет поверить в себя и свои силы
- Расширить границы своего реального потенциала
- Чувствовать себя уверенно и гармонично
- Сменить внутренний голос самоедства и критики на голос одобрения и любви
- Получать радость от общения с людьми и самим собой

❖ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

- Секрет высокой самооценки
- Избавляемся от комплексов
- Адекватно оцениваем себя
- Учимся баловать себя
- ТОП-5 советов, которые повысят самооценку

❖ В РЕЗУЛЬТАТЕ УЧАСТНИКИ:

- Объективно оценят свои возможности и откроют новые горизонты для достижения счастья
- Избавятся от страха критики и неудач
- Научатся любить себя и получать любовь и заботу окружающих
- Приобретут энтузиазм и уверенность в собственных силах
- Научатся использовать свой разум для позитивного мышления и мечтания, а не для отговорок и самокритики

№6. МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ. УКРЕПЛЯЕМ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Как побороть апатию? Как справиться со стрессом и вновь почувствовать вкус к жизни? Как выработать позитивное мышление даже в критических ситуациях? Тренинг научит как не поддаваться депрессии и унынию, а заменить это на воодушевление и энтузиазм. Как находить ресурсы для быстрого проживания стресса и восстанавливать позитивное эмоциональное состояние.

❖ ДЛЯ КОГО?

- Для тех, кто хочет повысить свою устойчивость к стрессовым ситуациям
- Хочет научиться контролировать своё эмоциональное и физическое состояние
- Побороть апатию и эффективно противостоять критическим ситуациям
- Хочет научиться распознавать первые симптомы стресса и «не входить» в него

❖ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

- Как уходить от стресса и восполнять внутренние ресурсы
- Анализ факторов стресса
- Точки входа в стресс и методы их предотвращения
- Психология стрессоустойчивости
- Выявление причины стрессов и пути их нейтрализации

❖ В РЕЗУЛЬТАТЕ УЧАСТНИКИ:

- Получат знания, с помощью которых повысят собственную стрессоустойчивость, разовьют и закрепят навыки сопротивления стрессам, подстерегающим как на работе, так и дома.
- Овладеют эффективными инструментами профилактики и коррекции стрессовых состояний.
- Получат практические методики и техники борьбы со стрессом
- Научатся управлять своей жизненной энергией

№7. КОНФЛИКТЫ И СПОСОБЫ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ

Нет человека в наше время, кто бы не был участником конфликта. Хотя бы внутреннего. Именно внутренние конфликты – самые деструктивные для нашей психики. Как экологично вести себя в конфликтах, как быстро из них выходить? Как избегать конфликтных людей и ситуаций?

❖ ДЛЯ КОГО?

- Для тех, кто по долгу службы часто сталкивается с потенциально конфликтными ситуациями
- Кто не хочет идти на поводу у обстоятельств и желает приобрести навыки эффективного разрешения конфликтов
- Кто устал от эмоционального выгорания
- Кто хочет остановить развитие конфликтов в своей жизни

❖ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

- Знакомство с правилами и стилями разрешения конфликта
- Развитие способности адекватного реагирования на конфликты
- Отработка навыков "я–высказываний", способствующих разрешению конфликтных ситуаций.
- Эффективные стратегии разрешения конфликтов, которые позволят не только конструктивно решать возникающие проблемы, но и сохранять отношения

❖ В РЕЗУЛЬТАТЕ УЧАСТНИКИ:

- Освоят техники конструктивного решения межличностных конфликтов
- Сформируют навыки эффективного поведения в конфликтных ситуациях
- Научатся экологичным способом выходить из конфликтных ситуаций
- Уменьшат количество конфликтов в своей жизни, научатся их предупреждать
- Обретут навыки «самозащиты» в конфликтных ситуациях

№8. АНТИМАРИОНЕТКА. КАК УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Как научиться определять манипуляции и противостоять тем, кто пытается управлять вами, кто заставляет вас чувствовать себя без вины виноватым или сомневаться в себе? Такие люди, как вампиры, поглощают внутренние силы, приносят чувство опустошенности от общения с ними. Они давят на жалость, на честь, на ваши обещания. Тренинг научит распознавать манипуляции и успешно им противодействовать.

❖ ДЛЯ КОГО?

- Для тех, кто огорчен, что не всегда делает, что хочется, зато делает то, что хочет от него кто-то другой
- Хочет избавиться от влияния чужих мнений и эмоционального воздействия
- Устал от психологического давления и неискренности
- Хочет обрести свои границы и взять контроль над своей жизнью в свои руки

❖ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

- Отличаем манипуляцию от объективного мнения
- Распознаём виды манипуляций и манипулятивных инструментов
- Блокируем тот или иной вид манипуляции в повседневной жизни
- Учимся трезво анализировать окружающую действительность

❖ В РЕЗУЛЬТАТЕ УЧАСТНИКИ:

- Начнут фильтровать навязчивые мнения «извне»
- Научатся выявлять явные и скрытые мотивы собеседника
- Распознавать манипуляции и успешно им противодействовать

№9. ПСИХОЛОГИЯ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ. КАК ДОСТИЧЬ ЦЕЛЕЙ?

Практикум ориентирован на тех, кто хочет найти себя и реализовать свой потенциал, понять свои замыслы и воплотить их, выбрать свою профессиональную нишу, достичь целей и карьерных высот, успешно заниматься любимым делом и взять на себя смелость быть собой.

❖ ДЛЯ КОГО?

- Для тех, кто хочет найти себя и реализовать свой потенциал
- Понять свои замыслы и воплотить их
- Выбрать свою профессиональную нишу и успешно заниматься любимым делом
- Достичь целей и карьерных высот
- Обрести привычку действовать, не дожидаясь идеальных условий

❖ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

- Решение проблемы выбора. Аудит целей.
- Постановка актуальных целей по результатам аудита.
- Разрешение внутренних противоречий и конфликтов. Конструктивная мотивация.
- Какие цели ведут к успеху и приносят пользу. Деловое позиционирование своего «Я».

❖ В РЕЗУЛЬТАТЕ УЧАСТНИКИ:

- Составят план движения к успеху и начнут достигать своих целей
- Измерят истинный масштаб своего потенциала и раскроют свои таланты и возможности
- Сменят причины почему «нет» на понимание почему «да»
- Узнают почему сила мышления важнее текущих ресурсов на пути к цели
- Создадут психологические установки, которые помогут добиться желаемого

№10. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Когда мы довольны жизнью и когда мы в депрессии, будет ли наша оценка одних и тех же событий одинаковой? Очевидно, нет. Будет разной и скорость принятия решений в момент злости и фрустрации. Поэтому умение понимать, как мы принимаем решения в том или ином эмоциональном состоянии, влияет на нашу успешность.

❖ ДЛЯ КОГО?

- Для тех, кто хочет научиться управлять своим настроением и заставить свой разум мыслить позитивно
- Хочет выстраивать эффективные отношения в работе и комфортные отношения с семьёй и друзьями
- Хочет более результативно использовать свою энергию для достижения целей
- Хочет научиться управлять эмоциональным фоном ситуации и «настроением» переговоров

❖ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

- Что такое эмоциональный интеллект и необходимость его развития
- Как управление эмоциональным состоянием сделает вас более успешным и счастливым
- Женщины и мужчины – различия в эмоциональном восприятии и поведении
- Как развивать эмоциональный интеллект
- Управление собой и ситуацией через эмоциональное состояние

❖ В РЕЗУЛЬТАТЕ УЧАСТНИКИ:

- Научатся правильно истолковывать эмоции, которые испытывают они и окружающие, а также научатся ими управлять
- Приобретут навыки нейтрализации негативных эмоций и концентрации на позитивных
- Создадут долгосрочные стратегии управления эмоциями
- Научатся управлять своим настроением и получать удовольствие от жизни

№11. КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ – ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ УСПЕШНОГО БИЗНЕСА

На работе мы проводим большую часть нашей жизни. И от того, какова атмосфера в коллективе, зависит не только наше душевное состояние, но и успех целого предприятия. Коллектив должен быть поддержкой и опорой, а не группой ненавидящих друг друга людей, которые вынуждены делать одно дело. Как добиться того, чтобы работа сотрудников была эффективной и продуктивной?

❖ ДЛЯ КОГО?

- Для тех, кто хочет раскрыть потенциал своей команды и замотивировать участников двигаться к единой цели
- Заменить рассогласованность в работе на синергию
- Наладить внутренние коммуникации и увеличить эффективность работы
- Для тех, кто верит, что Команда — это не название для группы людей, это состояние отношений между ними!

❖ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

- Персональная ответственность в команде и делегирование полномочий
- Разрешение проблем и конфликтов
- Эффективная коммуникация
- Создание доверительных отношений
- Навыки самомотивации и мотивации команды

❖ В РЕЗУЛЬТАТЕ УЧАСТНИКИ:

- Научатся слажено работать в команде, выстраивать не только эффективные, но и комфортные отношения
- Научатся предупреждать и нейтрализовывать конфликты в команде
- Обретут навыки эффективной коммуникации и взаимодействия
- Смогут выстроить комфортный и экологичный микроклимат внутри команды

№12. ПСИХОЛОГИЯ ДЕНЕГ

Нередко у людей возникает вопрос, почему у одних деньги утекают сквозь пальцы, а к другим счастливицам просто текут рекой. При этом ни один, ни второй не являются финансовыми воротилами, а принадлежат к одной социальной среде. Ответ на этот вопрос объяснит именно психология денег.

❖ ДЛЯ КОГО?

- Для тех, кто хочет работать и зарабатывать в удовольствие
- Хочет финансовой свободы и изобилия
- Хочет укрепить своё материальное благополучие и при этом оставаться здоровым, отдохнувшим и счастливым

❖ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

- Законы и правила изобилия и богатства
- Как расширить границы своего дохода и позволить себе жизнь в изобилии
- Определяем потенциальные источники дохода, которые принесут в жизнь не только деньги, но и удовольствие
- Как выстроить баланс между работой и отдыхом и укрепить своё материальное благополучие

❖ В РЕЗУЛЬТАТЕ УЧАСТНИКИ:

- Твёрдо определяют свой «пункт назначения»
- Выработают конкретный план действий для достижения финансового успеха и проверят его на подлинность
- Заставят свой разум работать над идеями
- Добьются успеха, поверив в его возможность
- Научатся получать море радости в часы отдыха

№13. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Эмоциональное выгорание определяется как "синдром физического и эмоционального истощения, который включает развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе и снижение понимания и сочувствия по отношению к сотрудникам и клиентам".

❖ ДЛЯ КОГО?

- Для тех, кто потерял интерес к работе, к жизни, утратил творческий потенциал, устал от людей, общения, чувствует эмоциональную усталость, депрессию и вошёл в «штопор» скуки.
- Для тех, у кого увеличение полученных доходов не имеет долгосрочного мотивирующего эффекта.

❖ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

- выработка понятия и признаков эмоционального истощения;
- на основе тестирования определение индивидуального уровня выгорания и количественного показателя стресса, сопровождающего выгорание;
- отработка умения и навыков психологической саморегуляции и трансформации отрицательных переживаний в положительное эмоциональное состояние.

❖ В РЕЗУЛЬТАТЕ УЧАСТНИКИ:

- на основе тестирования определяют индивидуальный уровень своего выгорания и количественный показатель стресса, сопровождающего выгорание;
- повысят уровень стрессоустойчивости;
- определяют и выработают индивидуальные источники вдохновения и ресурсы для восстановления своего психо-эмоционального состояния.

№14. ПУБЛИЧНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ И РАБОТА С АУДИТОРИЕЙ

Ораторское искусство не даром стоит наравне со всеми прочими видами искусств, так как его нельзя причислить просто к навыкам. Это отчасти дар, отчасти умение, но, так или иначе, - это способ влияния и взаимодействия с людьми, а иногда даже с массами людей. Какими бы талантами не обладали гении, оратор – это тот, за кем идут.

❖ ДЛЯ КОГО?

- Для руководителей, менеджеров, преподавателей, участников предвыборной компании.
- Для тех, чья работа связана с публичными выступлениями.

❖ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

- Подготовка эффективного выступления;
- Формирование навыков коммуникации с группой и убедительного первого впечатления;
- Методы привлечения и удержания внимания слушателей;
- Специальные приёмы для создания чувства безопасности перед выступлением;
- Индивидуальная обработка навыков выступления;

❖ В РЕЗУЛЬТАТЕ УЧАСТНИКИ:

- Научатся создавать начало и завершение выступления;
- Научатся поддерживать внутреннее состояние и работать с состоянием группы;
- Научатся работать с возражениями, грамотно использовать метафоры в публичном выступлении;
- Преодолеют страх публичного выступления;
- Сформируют умение владеть аудиторией;

№15. ПСИХОЛОГИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ «РОДИТЕЛИ/ДЕТИ»

Тренинг для родителей – это вдохновляющая программа, с помощью которой Вы лучше поймете своего ребенка, особенности его характера в определенном возрасте, научитесь устанавливать с ним близкие, доверительные отношения, выходить из конфликтных ситуаций мирным путём, получите психологические навыки воспитания ответственного и самостоятельного ребёнка любящего мир и себя.

❖ ДЛЯ КОГО?

- Для тех, кто хочет чтоб дети выросли осознанными, ответственными и яркими людьми;
- Для тех, кто хочет поддерживать их в целях, мечтах и начинаниях.
- Для тех, кому не безразличны детские переживания.

❖ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

- Разбор сложных личных проблем.
- Анализ жизненных ситуаций.
- Ролевые игры.
- Рекомендации по особенностям каждого ребенка.
- Домашние задания.

❖ В РЕЗУЛЬТАТЕ УЧАСТНИКИ:

- Расширят родительский взгляд на особенности детского поведения.
- Определят истинные потребности ребёнка.
- Научатся договариваться и убеждать ребёнка, достигать взаимного согласия и удовлетворения.
- Научатся управлять своими эмоциями – влиять на ребёнка, легко без негатива и насилия.
- Научатся помогать ребёнку в нахождении выхода из сложных ситуаций.

№16. МОТИВАЦИЯ ПЕРСОНАЛА И МАСТЕРСТВО ПРОДАЖ

Главная задача руководителя — вдохновлять своих подчиненных на выполнение рабочих задач, достижение текущих и глобальных целей компании. Что же должно быть в арсенале, кроме денежных поощрений, премий и надбавок? Оказывается, нематериальная мотивация персонала — это мощнейший инструмент управления командой!

❖ ДЛЯ КОГО?

- Для менеджеров.
- Для руководителей отделов.
- Продавцов.
- Торговых агентов.
- Директоров компаний.

❖ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

- Разработка системы нематериальной мотивации для персонала, с учетом специфики работы.
- Проработка проблемных ситуаций, с которыми сталкиваются менеджеры высшего и среднего звена, организуя рабочий процесс и мотивируя своих подчиненных.
- Мотивация к работе как целый коллектив, так и каждого отдельного сотрудника.
- Построение корпоративной культуры таким образом, что она сама по себе будет мощным мотиватором для сотрудников.

❖ В РЕЗУЛЬТАТЕ УЧАСТНИКИ:

- Научатся создавать бизнес-среду, активизирующую важные для работы мотивы сотрудника;
- Научатся оценивать психологический климат в коллективе и его влияние на мотивацию сотрудников;
- Научатся давать непопулярные задания;
- Научатся снижать монотонию труда;
- Научатся формировать лояльность сотрудников по отношению к компании.

№17. ЛИДЕРСТВО - ТАЛАНТ ИЛИ РЕМЕСЛО ?

Не каждому человеку дано быть лидером в самом лучшем смысле этого слова. Многие уверены, что быть впереди всех – это очень престижно, но на самом деле плохо осознают, каким же должен быть истинный лидер, какими качествами он должен обладать, чтобы люди стремились за ним идти и хотели бы на него равняться.

Ведь, в сущности, этот человек, словно маяк, который указывает, куда нужно двигаться доверяющим ему людям.

Лидером может стать тот человек, чьи интересы гораздо обширнее, чем просто свои собственные, потому что он мыслит чрезвычайно широко – и, в первую очередь, его более всего интересует личностный рост, развитие и самореализация других людей.

❖ ВЫ ПОЛУЧИТЕ ОТВЕТЫ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

- Кто такой Лидер?
- Какие качества должны быть обязательно присущи настоящему лидеру. Можно ли их развить и как, или это - талант?
- Почему мотивация команды рано или поздно перестает работать?
- Почему адекватная самооценка и уверенность в себе важнее для лидера, чем умение командовать и манипулировать с помощью НЛП-техник
- Почему даже самый лучший, умный лидер без команды не достигнет таких результатов, как в команде
- и другие вопросы по лидерству и самомотивации

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕНИВ

- *“Почему Я постоянно ощущаю себя выжатым, опустошённым?”*
- *“Как избавиться от зависимых отношений, перестать быть жертвой?”*
- *“Почему Я не чувствую себя счастливым?”*
- *“Как начать зарабатывать больше, притягивать деньги?”*
- *“Как, наконец, взять Свою жизнь в свои руки?”*

Каждый человек хоть раз в своей жизни задавал себе какой-то из этих вопросов. Авторский психологический интенсив поможет ответить на каждый из них. Предлагаемые методики, вытянувшие из состояния депрессии и обреченности многих клиентов, сейчас применяются в работе с терапевтическими группам и индивидуальном коучинге. Уже многократно подтверждая свою результативность.

◆ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ:

- найти ответы на волнующие вопросы
- осознать, что Вам мешает чувствовать себя счастливым
- начать зарабатывать больше, становиться успешнее
- избавиться от страхов и комплексов
- перестать быть жертвой и научиться быть сильным
- найти Себя, Любовь, Гармонию во всех жизненных аспектах
- загадывать Свои желания и мечтать так, чтобы сбывалось ...



КАЖДЫЙ УРОК КУРСА - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ, НО И СПОСОБ РАЗЛОЖИТЬ ВСЕ ЗНАНИЯ ПО ПОЛОЧКАМ, ПОЛУЧИТЬ ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ СВОЕЙ ЖИЗНИ, РАЗОБРАТЬ ЛИЧНЫЕ ПРИМЕРЫ, А ТАКЖЕ ХОРОШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ПРИЯТНЫМИ ЛЮДЬМИ.

ГРУППОВАЯ ТЕРАПИЯ «СЧАСТЛИВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ»

Авторский, уникальный проект. Метод группового анализа служит своеобразным будильником для внутреннего «Я» человека. Он учится быть собой - собой истинным, без шаблонов и навязанных сценариев детства и общества.

❖ ПЛЮСЫ ГРУППОВОЙ ТЕРАПИИ

- возможность обнаружить в себе скрытые позитивные и негативные качества, комплексы, страхи, на определение которых уходит гораздо больше времени при индивидуальной терапии, чем групповой, (человек видит свои «зеркальные» проявления в других участниках группы)
- повышение уверенности в себе и самооценки, внутренней эмоциональной стабильности;
- гарантируется результат изменения качества жизни и самоощущения УЖЕ через 3 месяца работы в группе (при УСЛОВИИ выполнения домашних заданий)
- работа предполагает еженедельные встречи и каждодневное выполнение домашнего задания (15-30 мин), что гарантирует глубинную проработку страхов, комплексов, личностных проблем
- сочетание принципов и методик психологии, нейрофизиологии и нейробиологии

- В группе 12-15 чел. Длительность - 3ч.

КЛЮЧЕВЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОЕКТА

Высокая содержательность каждого тренинга. Каждый урок - квинтэссенция собранных и проверенных опытным путём лучших рабочих практик, инструментов и знаний из всех известных направлений психологии и эзотерики. За 1 урок участники получают столько чётко структурированных знаний и инструментов, сколько другие спикеры выдают «порционно» в течение 5-ти.

Практичные знания и инструменты, проверенные личным опытом, и опытом сотен клиентов. Никакой воды и магии. Цель проекта - это не трансляция разнохарактерной информации, доступной в интернете. Цель проекта - гордость за успехи своих клиентов! А этого можно добиться, только предоставляя глубоко изученные, протестированные рабочие методики, которые получили опытную оценку их результата.

Всесторонний взгляд на проблему. Проект открывает недоступную ранее возможность получить выборку лучших практик в одном тренинге. Елена предоставит как женский, так и мужской взгляд на проблему, так как имеет большой опыт работы не только с женской аудиторией, но и специализируется в мужской психологии и значительную часть её клиентов по индивидуальному коучингу составляют мужчины.



ОСНОВЫ МЕТОДА ЕЛЕНА АДАМОВОЙ

- ◆ Жизнь по принципу нравится / не нравится.
- ◆ Если неприятную ситуацию нельзя изменить, ее нужно максимально раскрасить и получать удовольствие.
- ◆ Правило 1-го предупреждения и 1-го «китайского».
- ◆ Токсичных отношений нужно избегать, чтобы не приходилось из них убегать.
- ◆ Ни о чем не жалеешь. Будешь жалеть - не делай.
- ◆ Если отношения нельзя спасти, их нужно закончить.
- ◆ За всё нужно платить. Плата должна быть экологичной.
- ◆ Жизнь слишком коротка, чтобы жить её по чужому сценарию.



СТАТЬИ ЕЛЕНЫ ПУБЛИКУЮТ:



domokhozi.ru/author/e_adamova

Touch magazine

cluber.com.ua

cluber.com

econet.ru

psycluber.com

С РАДИО И ВИДЕО-ЭФИРАМИ С УЧАСТИЕМ ЕЛЕНЫ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ В СОЦИАЛЬНЫХ КАНАЛАХ ПРОЕКТА



Лена Адамова | facebook.com/lena.adamova.channel/



@adamova_leno4ka | instagram.com/adamova_leno4ka/



Лена Адамова



t.me/ElenaAdamova

ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ



anastasiyamikhova Вот и подошёл к концу курс «Wake up, girls»

Это был необычный курс, где я в очередной раз убедилась, что все в наших руках и главное это вера в себя, ну и ещё конечно же узнала много женских секретиков и теперь хожу вся такая умная 😂😂 Много эмоций, знаний и ещё больше любви ко всему миру ❤️

Хочется сказать за это все огромное спасибо @brain.and.lemons , и конечно же @adamova_leno4ka за то, что поделилась своим опытом и за огромную порцию вдохновения 😊 Вы потрясающий человек, с которого хочется брать пример ! Надеюсь ещё будет возможность пообщаться не раз ❤️

Я советую всем девочкам, которые не уверены в себе, у которых сложный этап или просто нужен толчок в счастливую жизнь, записаться на этот курс и полюбить себя и все , что с вами происходит 😊❤️ #odessa #ukraine #vsc0 #vscocam #snapseed #brainandlemons #like4like #follow #followme

View all 4 comments



Anastasia Kotikova shared Brain&Lemons's video.

October 16 · 🌐

Недавно посчастливилось быть слушателем курса **Лена Адамова (Lena Adamova)**. По-началу была настроена скептически, по правде сказать)) Сейчас рынок пестрит обилием тренингов, которые обещают научить "истинной женственности", а на деле учат как легко превратиться обратно в ребенка, стать незрелой и зависимой личностью.

Лена же помогла открыть глаза и посмотреть "вглубь" себя, ответить на многие волнующие меня вопросы. Без навязанных стереотипов, магии и прочей жести, а живо, атмосферно и безумно интересно. ❤️

Мастхев к посещению всем девочкам, которые хотят жить по-другому, стать счастливее и ловить кайф от каждого дня! 😊👉❤️❤�

ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ



Nastya Balan Вас слушать одно удовольствие! И так многооо полезных советов!

Нравится · Ответить · 31 октября в 10:57



Даша Шишко Безумно понравился тренинг! Лена, вы вдохновляете и своим примером побуждаете быть лучше! Спасибо большое! 🤗

Нравится · Ответить · 30 октября в 16:14



Liana Solkarian is 😊 feeling relaxed with Lena Adamova.

November 10 at 8:47am · 🌐

Пост благодарности

Как же я рада, что ты Lena Adamova появилась в моей жизни. Нет, не пару недель назад, а ещё тогда, когда я начала тебя читать! Спасибо за мотивацию, за веру, что справимся!

Ты ещё тот кайфолов и ты подсаживаешь на этот стиль жизни. У меня уже давно в окружении нет тех людей, которые "не мои".

Смело могу сказать, не смотря на то, что мы мало знакомы, ты прям "моя". Прям заслушиваюсь, горжусь, восхищаюсь.

Спасибо за твоё присутствие и за твоё "Я с тобой!"



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ



Vika Parayuga с Леной Адамовой
находятся в **The Kitchen 21**.

29 декабря 2017 г. в 10:06 · Киев · 🌍

Мое сердце летит к ней даже через расстояния. Ведь она живет в Одессе. Lena - профессиональный кайфолов, даже несмотря на то, что ее угораздило стать кандидатом юридических наук.

И что заряжает, что она готова делиться этой магией под название "счастье".

Ее блог с волшебными пизд...пендалями, чтобы жить без негатив

<https://www.youtube.com/watch?v=zNwkPfn5PHY&feature=youtu.be>

Всех с Новым годом и СЧАСТЬЯ всем каждый день!!!!



Наталья

Так и есть) после Курса счастливой жизни у Лены я наконец четко поняла, что дело во мне, а не в партнерах. И они были не наказанием, а моими учителями) Надо с себя начинать, а не обвинять партнеров)) "Нечего пенять на зеркало..." Зато сейчас испытываю огромный кайф от осознания, что я действительно могу изменить свою жизнь, изменив себя! Перестать быть удобной для кого-то, научиться принимать, любить и ценить себя (я у себя одна!), развиваться, мечтать и просто кайфовать от жизни! Ведь мой мир любит, радуется и балует меня ❤️ Леночка, благодарю тебя за твой курс, за полезные статьи и эфиры, за мотивацию и вдохновение!



Ivan Kondrashov добавил 2 новых фото —
😊 вдохновен(-а) с Леной Адамовой.

22 января в 12:58 · Одесса · 🌍

Хочу несколько слов сказать про цели, точнее про постановку их.

Без цели человек не сможет "выстрелить". Нужно иметь максимально четкое представление о том, чего ты хочешь достичь. Идеально будет, если ты запишешь все цели на бумаге. 📝

! И теперь внимание !

Цели должны быть написаны в настоящем времени, как будто они уже достигнуты. ✓

Ну например: я бегая по утрам, а не я хочу бегать по утрам. Или я живу в такой-то квартире, в таком-то месте и тд.

Если тебе интересно узнать подробнее, как правильно ставить цели и достигать их, то я настоятельно рекомендую посетить мероприятие КМБ с Лена Адамова уже в эту среду.

То, что ты не пожалеешь, я отвечаю 😊 Мне просто очень повезло познакомиться с Леной раньше и я с уверенностью говорю, что она очень крута 🙌 😎



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ

livstar 23:30 68%
Девичники в Frapolli 21
Aleksaaa, Alina, Алла Стрельниковых, Ана...

Антонина

Искрометный ум, динамичная подача, солидный багаж знаний, бережно собранных из огромного количества источников, мастерская трактовка законов развития человеческой личности, способность сделать акцент на главном и снять напряжение от нахлынувших эмоций смехом.

Лена способна убедить, подсказать, успокоить, разбудить, разозлить, посоветовать простить



Первая практика была огонь. Я прям почувствовала что этому крошечному внутреннему я стало светло
Блин
Лена
Ты космическая женщина

22:25

И просто спасибо моей Вселенной за тебя. Я действительно чувствую изменения. Вот чувствую

22:25

Спасибо 22:25



Ленчик спасибо тебе за сегодняшний вечер! Ты хороший вдохновитель и я очень рада, что ты есть в моей жизни 😊💕

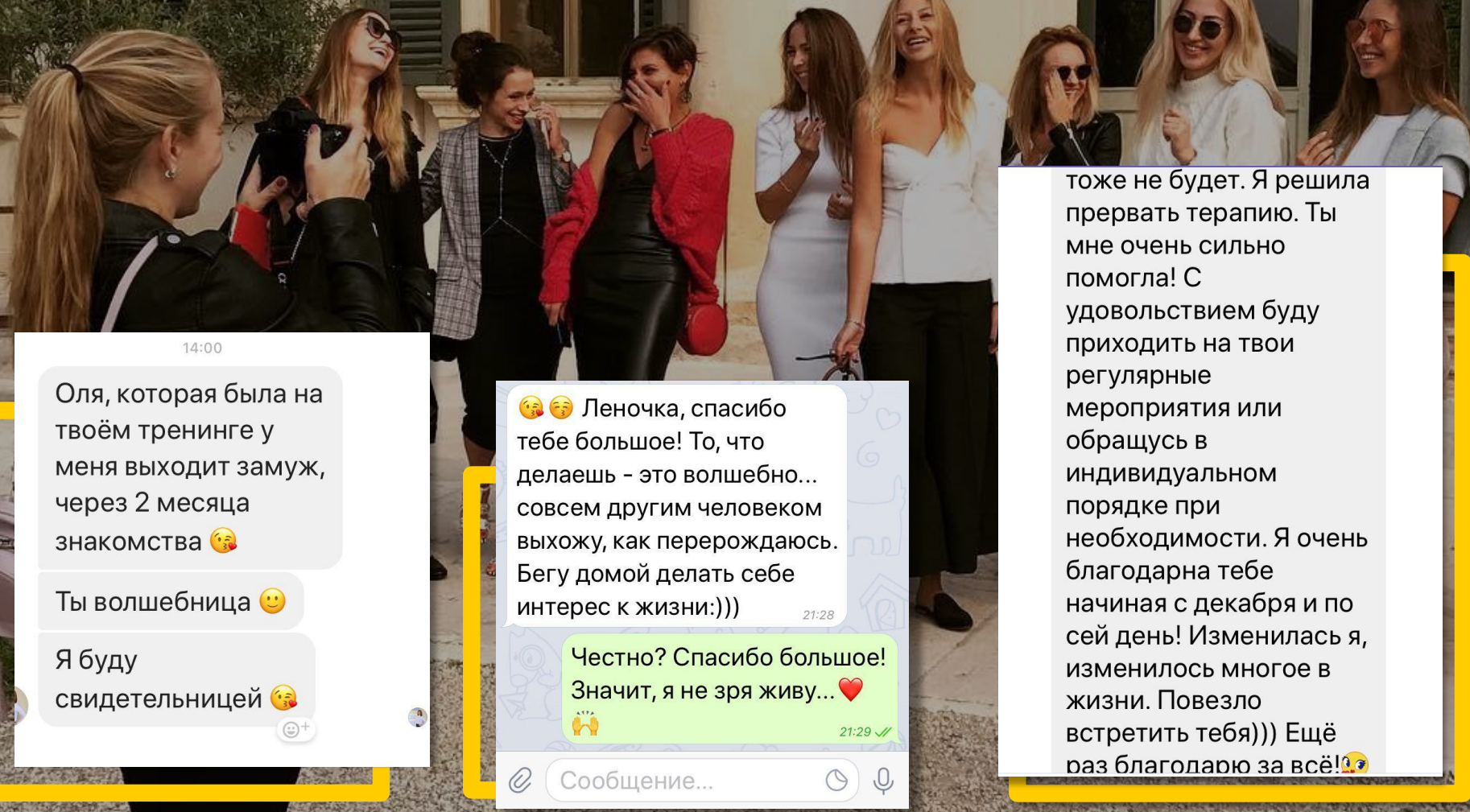
21:33

Улыбаюсь. Вот честно!!! Комплимента от человека, который знает меня еще писухой-дорогого стоит... 🙌❤️

21:34 ✓

О, Да))) это очень круто))) мне и в правду захотелось к тебе, соскучилась, и послушать тебя это всегда вдохновляет 🙌

ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ



14:00

Оля, которая была на твоём тренинге у меня выходит замуж, через 2 месяца знакомства 🥰

Ты волшебница 😊

Я буду свидетельницей 🥰

🥰🥰 Леночка, спасибо тебе большое! То, что делаешь - это волшебно... совсем другим человеком выхожу, как перерождаюсь. Бегу домой делать себе интерес к жизни:)))

21:28

Честно? Спасибо большое! Значит, я не зря живу... ❤️ 🙌

21:29 ✓

Сообщение...

тоже не будет. Я решила прервать терапию. Ты мне очень сильно помогла! С удовольствием буду приходить на твои регулярные мероприятия или обращусь в индивидуальном порядке при необходимости. Я очень благодарна тебе начиная с декабря и по сей день! Изменилась я, изменилось многое в жизни. Повезло встретить тебя))) Ещё раз благодарю за всё! 🙌

ХОТИТЕ ЗАКАЗАТЬ ТРЕНИНГ?



ПРОСТО СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ ПО НОМЕРУ:



+38 (067) 480-43-67 (Елена Адамова)

+38 (050) 513-42-62 (Александра, менеджер)