



МАСТЕР-КЛАСС

*Сам себе
DED
МОРОЗ*

*время подведения итогов,
перехода и планирования
будущего.*



Мастер-класс
«Сам себе Дед Мороз»

Ведущая: Мария
Бойчук

24 декабря
Вологодский
бизнес-инкубатор

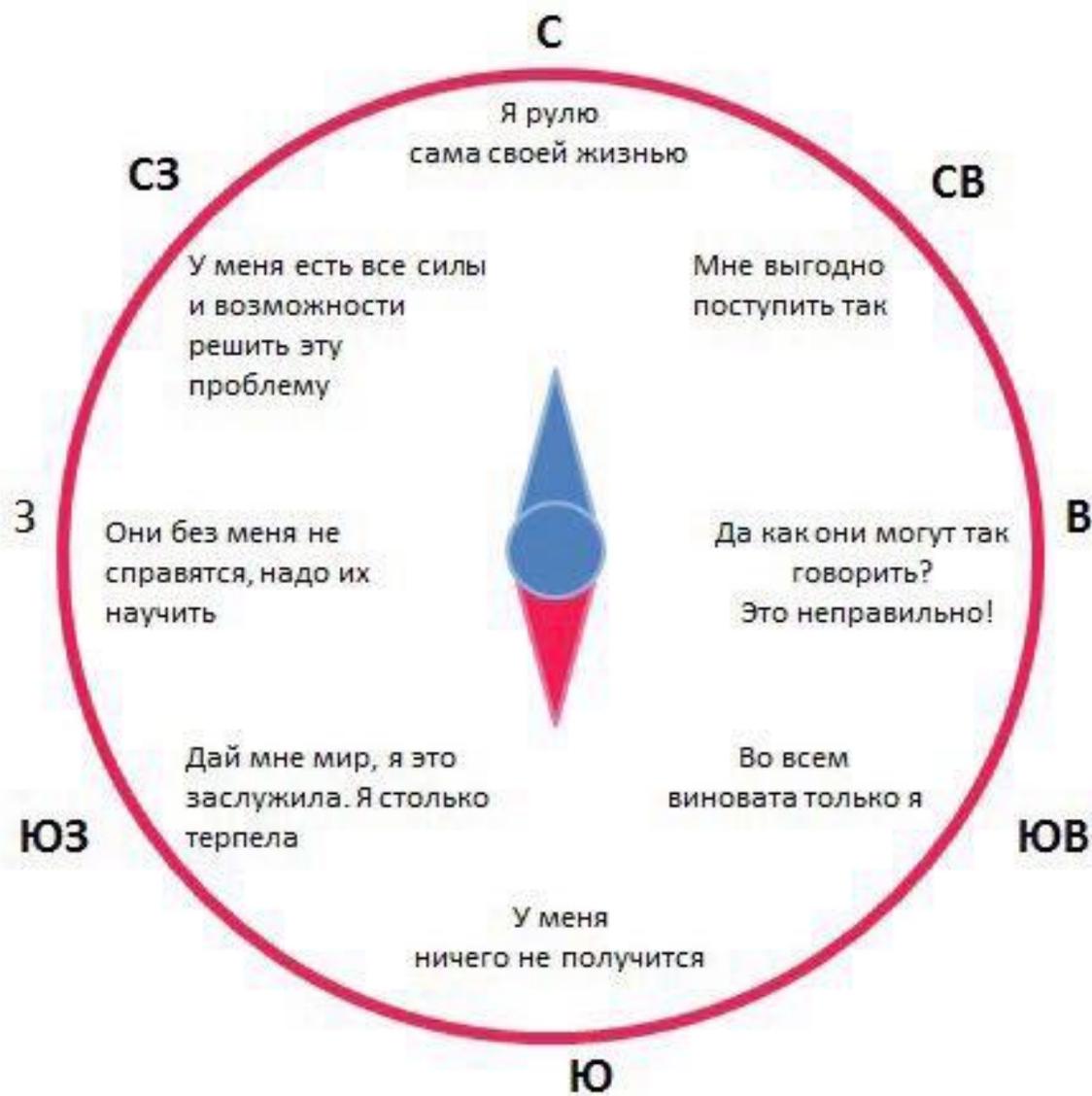
Чей голос звучит в вашей голове?



Принцип 60 /30 /10

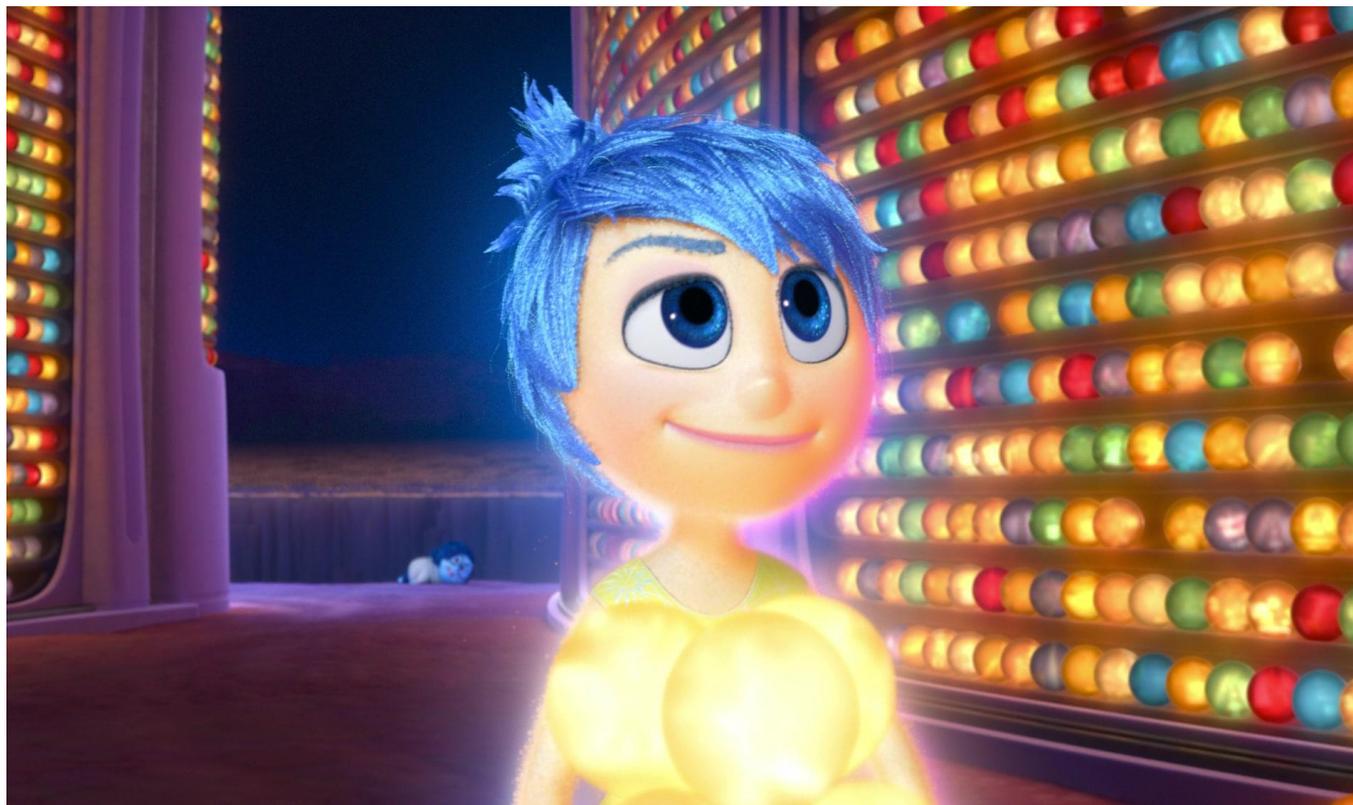
Ребёнок	Родитель	Взрослый
Доверчивость Нежность Непосредственность Любопытство Интерес Творческая увлеченность Изобретательность Нежелание принимать Инфантильность Капризность Хулиганство Хаос	Забота Внимание Сочувствие Готовность помочь Контроль Правила поведения Социальные нормы Защита Наставления Поучения Запреты Ворчание Давление	Поведение характеризуется стабильностью Учит личным примером Устремления направлены на развитие личности и внесение своего вклада в благосостояние окружающей среды Не бояться обращаться за помощью, если это необходимо Вместо сострадания предпринимает конкретные действия Опираются на собственный опыт и способности Управляют своими эмоциями, мыслями, действиями Безоценочность, равенство, открытые вопросы Взрослому всегда нужен смысл(зачем, для чего) Решает вопросы, принимает решения в диалоге Уверенность Ответственность Адекватность Осознанное поведение Доверие Анализ Разум Логика Активирует людей

ГДЕ ВЫ СЕЙЧАС?



Жизнь всегда
происходит
сейчас

**В каких ситуациях этого года
я чувствовал(а) себя
радостно и ресурсно?**



Кому я за это благодарен?



Радости за других людей



КУДА ВЫ

БЕЖИТЕ?



Что я намерен создать в этом году?

Или ты создаёшь мир, или мир
создаёт тебя

— *Джек Николсон,*
американский актёр

Реалистичные
обещания



Успеть
за 6 дней

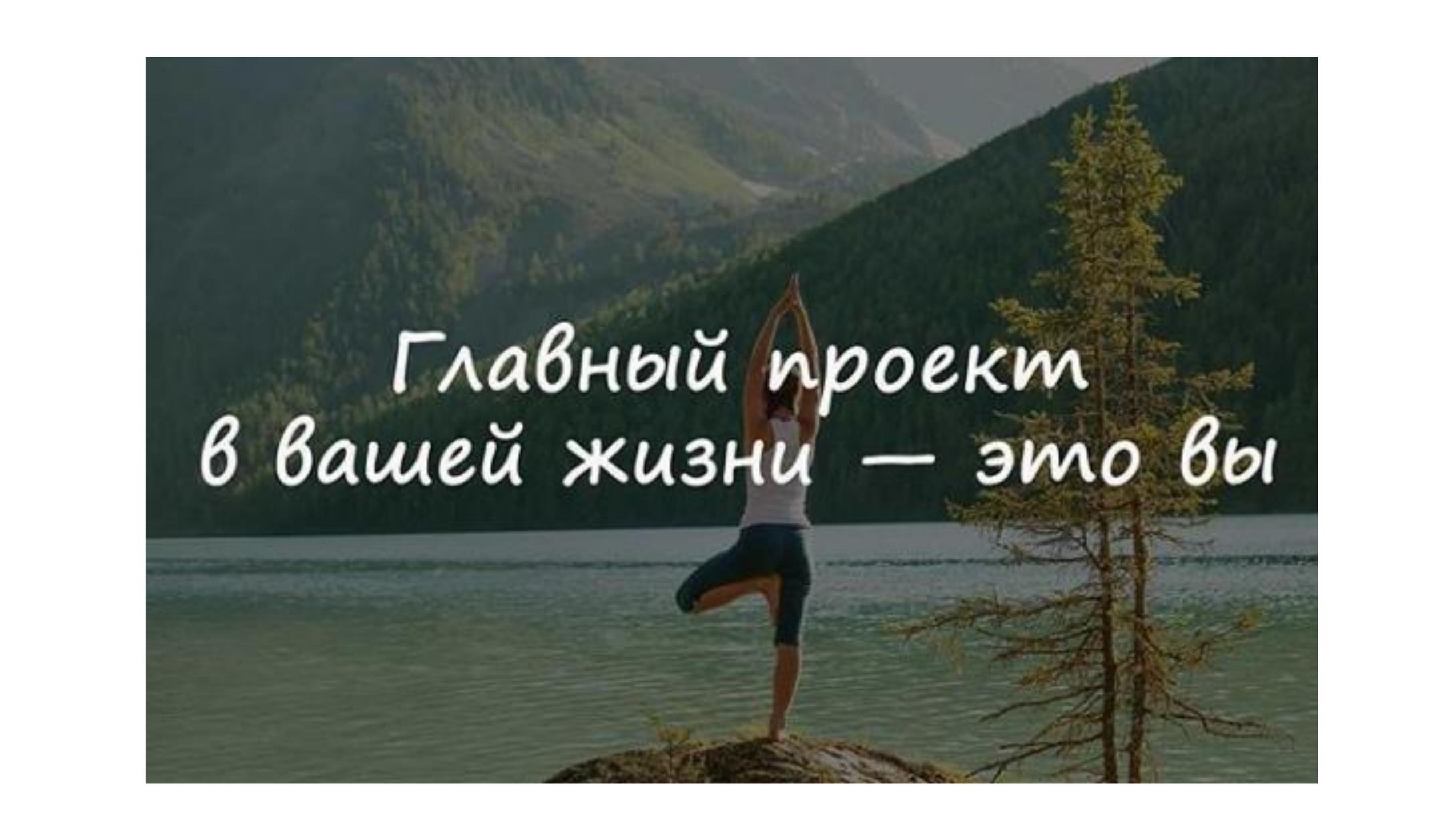


Закрывать незавершенные дела и задачи эффект Зейгарник



Поблагодарить себя и купить себе
подарок



A person is practicing yoga in a scenic mountain landscape. They are standing on a rock, performing a tree pose (Vrikshasana) with their arms raised and hands joined. The background features a calm lake, a small evergreen tree, and forested mountains under a soft sky. The text is overlaid in the center of the image.

Главный проект
в вашей жизни — это вы