

ПРОГРАММА

ПЕРЕЗАГРУЗКА:

КАК УЛУЧШИТЬ РАБОТАЮЩУЮ СТРАТЕГИЮ

И ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

(в саморазвитии, отношениях и бизнесе)

Серия тренингов, позволяющая людям с активной позицией жить полной жизнью, без внутренних ограничений, без масок и ролей, в понимании себя и своего окружения, в осознании своих потребностей, интересов и сильных сторон, в самодостаточности и уверенности в себе, в понимании своих целей, успешных стратегий и достижении желаемых результатов.

Программа состоит из трех тренингов:

1. **«Акцент:** Как превзойти ограничения и разблокировать внутреннюю силу»
2. **«Сила открытости»** - для тех, кто стремится к качественным отношениям.
3. **«Мастерская:** создайте свою успешную стратегию»

Участие в программе – шаг к полноценной жизни на пике возможностей!

Кто ведет программу:



Николай Сапсан

Эксперт в сфере персональной эффективности, тренер, предприниматель, основатель тренинговой компании «Ovitta»



Игорь Папуша

Эксперт по отношениям, тренер, клинический психолог, кандидат филологических наук, автор книг, стажировался в США.

ТРЕНИНГ #1

«АКЦЕНТ: Как преодолеть ограничения и разблокировать внутреннюю силу»

Тренинг для тех, кто чувствует: пришло время что-то менять!

Целевая аудитория тренинга:

- Для людей с Активной жизненной позицией, которые хотят Улучшить то, что уже достигли, Увидеть возможности для достижения экстраординарных целей
- Предприниматели и собственники
- ТОП-менеджеры и наемные сотрудники

Показания к тренингу:

- Вам вечно не хватает времени
- Вы привыкли откладывать все «на потом»
- Ваши усилия не приносят ожидаемых результатов
- Вы еще не нашли себя
- У вас нет ответов на важные для вас вопросы
- Вам кажется, что жизнь проходит мимо
- Вас преследует состояние неудовлетворенности
- У вас накапливается усталость
- Вы стремитесь перейти на новый уровень жизни
- Вам важно создать что-то значимое и экстраординарное

Что мы предлагаем:

Тренинг «Акцент» поможет разобраться в себе, найти выход из сложных ситуаций. Наша задача – помочь вам посмотреть на вещи по-другому. Это даст вам новые возможности, высвободит вашу энергию и решит самую главную вашу проблему. Задача этого тренинга – помочь вам освободиться от груза прошлого, выйти из заезженной колеи, найти новые решения и возможности.

Откуда такое название: «Акцент»?

Акцент — это то, как Вы воспринимаете мир: смотрите на вещи и реагируете на события. На тренинге мы вместе описываем акцент Вашей жизни, а затем создаем на его месте новый. Вы разбираетесь, что Вам мешало раньше и учитесь по-новому управлять своей жизнью.

Что в результате:

- Совершите мощный толчок к изменениям, о которых давно мечтали, но почему-то постоянно откладывали
- Сложные решения станут простыми, а неподъемные задачи – лишь первым шагом на пути к цели
- Научитесь жить так, чтобы здоровье улучшалось с каждым днем, а жизненная энергия возрастала
- Ощутите небывалый заряд энергии, веры в себя и уверенности в собственных силах
- Осознаете, что могло вас сдерживать (страхи, подсознательные ограничения) и избавитесь от них раз и навсегда
- Встретите новых интереснейших друзей, единомышленников и потенциальных бизнес-партнеров

Что будет на тренинге:

- Работа тренеров с участниками (поддержка, продвигающие вопросы, новые интерпретации, обратная связь)
- Работа в парах и малых группах
- Выполнение домашних заданий
- Анализ реальных ситуаций
- Декларация личных целей на тренинг

Почему тренинг «Акцент» вам поможет?

1. **Взгляд со стороны.** Тренинг устроен таким образом, что вы начинаете видеть себя со стороны. К тому же целостно и сразу. Работа в группе, а не наедине со специалистом, меткие вопросы и комментарии тренера открывают вам то, что вы раньше не замечали и не могли на это влиять. Это похоже на озарение.

2. **Выход из заезженной колеи.** До тренинга вам кажется, что вы вертитесь как «белка в колесе» или упираетесь в «стеклянный потолок» и ничего изменить невозможно. Но пройдя нашу программу, вы сами находите ответы на волнующие вас вопросы.
3. **Переход на новый этап жизни.** С новым видением перед вами открываются новые, недоступные ранее возможности. Вам больше не нужно нести на себе груз прошлого. А значит у вас появляется больше сил, энергии и вы готовы к новым перспективам.

Чем «Акцент» отличается от других тренингов?

1. **Быстрые результаты.** Благодаря уникально построенной программе участники видят улучшение собственной жизни быстрее, чем с любыми другими специалистами – за три дня.
2. **Технологии коучинга.** Для качественных изменений в жизни нужно признать настоящее положение дел в своей жизни, исследовать привычки собственного мышления, осознать свои приоритеты и сформулировать цели, которые вас вдохновляют.

А это не опасно?

На тренинге не будет каких-то сложных вещей, манипулирующих Вашим сознанием и прочее в таком духе. Задача тренеров - «раскопать» все ограничивающие убеждения и вредные программы прошлого, и заменить их на новые - те, что дают энергию двигаться вперед и создавать жизнь своей мечты.

Программа тренинга «Акцент»

День 1. Что Вам мешает?

- Теоретический блок
- Прояснение и постановка целей каждым участником
- Выяснение, какие взгляды и внутренние ограничения мешают Вам жить так, как Вы мечтаете
- Разбор конкретных кейсов участников

День 2. Какой вы командный игрок?

- Как я проявляюсь в команде, в семье, бизнесе, с партнерами?
- Командный / некомандный игрок?
- Каким меня воспринимают другие люди?
- Что во мне как в личности эффективно, а что неэффективно?
- Какие мои проявления и привычки приводят к результату, а какие препятствуют достижению его?
- Обучающая игра, направленная на создание команды и партнерства
- Вынесение уроков из игры
- Разбор кейсов

День 3. Решение Вашей проблемы

- Разбор кейсов
- Получение обратной связи и анализ результатов
- Технология постановки и достижения целей
- Работа с личными целями и задачами
- Выбор целей и их декларация

ТРЕНИНГ #2

«СИЛА ОТКРЫТОСТИ»

Тренинг для тех, кто стремится к качественным отношениям!

Целевая аудитория тренинга:

- Предприниматели и собственники
- ТОП-менеджеры и наемные сотрудники

Показания к тренингу:

- У вас ощущение, что ваши отношения перестали развиваться
- Вы часто ругаетесь с партнерами и не испытываете от этого удовлетворения
- Вам хочется выглядеть хорошими в глазах других людей
- Вы чувствуете, что в диалоге с партнером не говорите то, что хотите сказать
- Вы переживаете дискомфорт во время спора
- Вам кажется, что ваши интересы ущемляют
- Вам трудно отказать человеку

Что мы предлагаем:

Начиная с раннего детства мы формировали свои представления о мире. В какой-то момент они сложились в стройную (для нас) систему – сценарий жизни. С тех пор он (независимо от нас) управляет нашими мыслями, эмоциями и поступками. *Как выявить свой сценарий, осознать его и выйти из навязанной нам извне модели – задача тренинга «Сила открытости».*

Что дает человеку открытость?

- Открытый человек имеет чувство внутренней опоры.
- Открытость дает ощущение безопасности, уверенности, силы.
- Открытость дает возможность не оглядываться на мнения других людей, а иметь определенный камертон для своих действий.

- Открытые люди не накапливают внутреннее напряжение и поэтому здоровее как душевно, так и физически
- Открытые люди быстрее входят в контакт с другими людьми, вызывают доверие к себе и налаживают партнерские отношения
- Открытость дает широту видения, а значит и пространство для более взвешенного принятия решений и творческого подхода

В результате вы сможете:

- Научиться лучше понимать себя,
- Улучшить отношения с близкими людьми,
- Найти точку опоры,
- Получить уверенности в себе,
- Соединиться с неисчерпаемыми внутренними ресурсами,
- Проявлять заботу о себе

Программа тренинга:

- Что значит «быть собой»?
- *Обратная связь:* какие послания отправляет нам внешний мир и как на них реагировать?
- *Присутствие:* умение жить в настоящем (здесь-и-сейчас).
- *Эмпатия:* различать эмоции и состояния людей и учитывать их в коммуникации
- *Конструктивный конфликт:* навык всех результативных людей.
- *Ежедневные привычки:* как модели нашего мышления и реакций влияют на результаты.
- *Принятие:* привычка не сопротивляться настоящему.
- *Интересы:* как побудить собеседника открыто говорить о своих интересах, чувствах и потребностях.

ТРЕНИНГ #3

«МАСТЕРСКАЯ: создайте свою успешную стратегию»

Тренинг для тех, кто ищет успешные стратегии!

Целевая аудитория тренинга:

- Предприниматели и собственники
- ТОП-менеджеры и наемные сотрудники

Показания к тренингу:

- Вы в поиске мощных стратегий для достижения амбициозных целей
- Вы хотите сконструировать пошаговый алгоритм получения результатов
- Вам важно уметь ориентироваться в быстроизменяющемся мире
- Вы стремитесь к качественному взаимодействию с внешним миром
- Ваши результаты нуждаются в корректировке

Что мы предлагаем:

Подлинные ответы – внутри тебя. Тренер лишь помогает их обнаружить.

В Гарвардской школе бизнеса практикуют упражнение под названием «взгляд с балкона»: когда во время сложной ситуации ты как бы отстраняешься и начинаешь наблюдать за происходящим со стороны, наблюдая, правильно ли ты принимаешь решение. Это помогает людям становиться более эффективными, заставляя их концентрироваться на самых приоритетных задачах, лучше взаимодействовать друг с другом и быстрее принимать решения.

Руководители, придерживающиеся этих принципов, не делают поспешных шагов, а вдумчиво анализируют все возможные варианты и в результате принимают более взвешенные решения.

Программа тренинга:

День Первый. Картина мира

- Как устроена персональная реальность?
- Откуда ты знаешь то, что знаешь?
- Это факт или чье-то мнение? Знание и убеждение – как различать?

- Полагаю, знаю, убежден, верю.
- Факт/событие/ситуация/история/интерпретация.
- Истории, которые формируют нашу реальность.

День Второй. Карта чувств и потребностей.

- В каком эмоциональном состоянии ты сейчас пребываешь?
- Какие мысли оно в тебе пробуждает?
- Какие физиологические процессы оно запускает в твоём теле?
- К каким действиям оно тебя побуждает? Страх/фобия/волнение.
- Энтузиазм/эйфория. Эмоциональная грамотность.
- Как научиться не игнорировать и блокировать, а проживать свои чувства?

День Третий. Взаимодействие: карта контакта

- Саморегуляция и управление.
- Успешные и неуспешные стратегии.
- Чего ты на самом деле хочешь?
- Откуда ты знаешь, что ты этого хочешь?
- Почему тебе не хочется?
- Как научиться хотеть?
- Должен ли ты что либо? Если да, то что, кому и почему?
- Можешь ли ты то, что хочешь? Почему не хочешь, если можешь?
- Принятие решений. Уверенность в себе.
- Мотивация – что меня побуждает?
- Откуда берутся цели? Цели возникают или ставятся? Как правильно ставить цели?
- Цели свои и чужие. Как распознать свою цель?
- Тайм-менеджмент: важное и неважное. Что такое приоритет?
- Полезные привычки.
- Лень/сопротивление/усталость.
- Инстинкт-рефлекс-привычка-разум-интуиция/ярлык