

КОРПОРАТИВНЫЙ
СОЦИАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ
ДЛЯ ЖЕНЩИН



КАК БЫТЬ
УСПЕШНОЙ
И СЧАСТЛИВОЙ

ЖИЗНЕННАЯ
НАВИГАЦИЯ:

МЕЧТЫ, ЦЕЛИ
РЕСУРСЫ.

Наталия Полякова,
Профессиональный
Коуч

Вебинар,

10 марта 2023 года

#ЖенщиныРЖД



@NATALIAPOLY
AKOVACOACH

Наталья Полякова

Тренер по персональной эффективности Insights

Профессиональный трансформационный коуч
международной федерации коучей (ACC ICF)

www.polyakovacoach.com

email polyakova.coach@gmail.com

WhatsApp +7 916 680 13 80



Образование и опыт:

- Онлайн фасилитация, IMPER
- Insights Discovery Client Practitioner, тренер по коммуникациям
- HOGAN CERTIFIED консультант
- Профессиональный коуч ACC ICF, Международный Эриксоновский университет коучинга,
- Сертификат в области обучения и развития персонала Университет развития и обучения (CIPD),
- Дипломы в области Финансового менеджмента и Юриспруденции,
- Более 17 лет профессионального опыта в области управления и развития персонала в различных индустриях и международных компаниях.



@NATALIAPOLYAKOVACOACH

СЕГОДНЯ МЫ РАЗБЕРЕМ



1. Какую цель выбрать, с чего начать, составление колеса сфер жизни
2. Формулирование приоритетной цели и определение ее важности
3. Какие действия надо предпринять для достижения цели
4. Визуализация своей цели
5. Какие ресурсы понадобятся для достижения цели

О чем вы мечтаете?

мечтай
планируй
действуй

**Чем мечта
отличается от
цели ?**

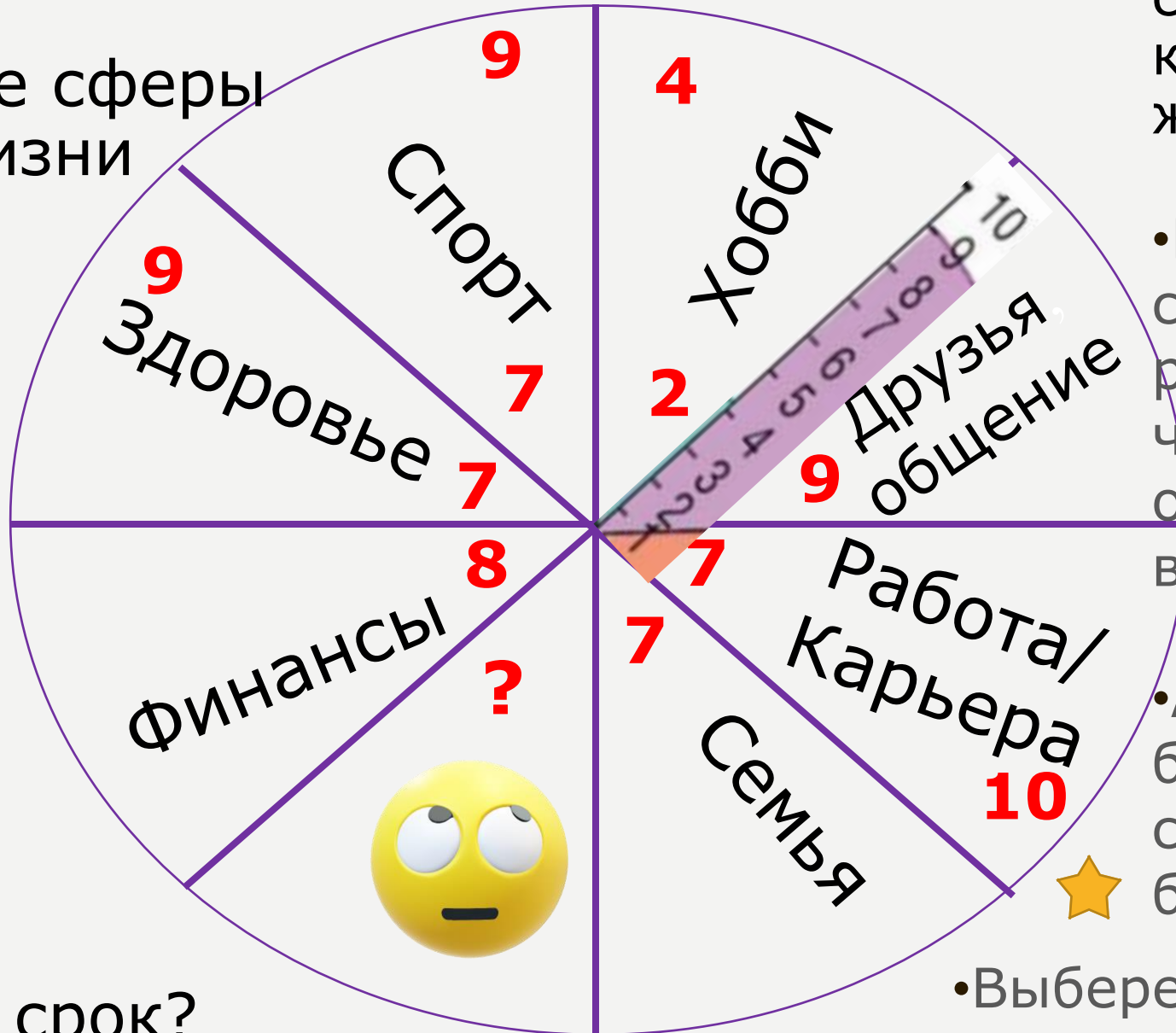
МЕЧТА И ЦЕЛЬ

Я ХОЧУ... Я ДЕЛАЮ!



КОЛЕСО СФЕР ЖИЗНИ

Напишите сферы
вашей жизни



Проранжируйте
степень развития
каждой сферы
жизни от 1 до 10:

- Как сейчас эта сфера у вас развита, опишите, что для вас означает выбранная цифра

- А как хотелось бы, чтобы каждая сфера жизни у вас была развита



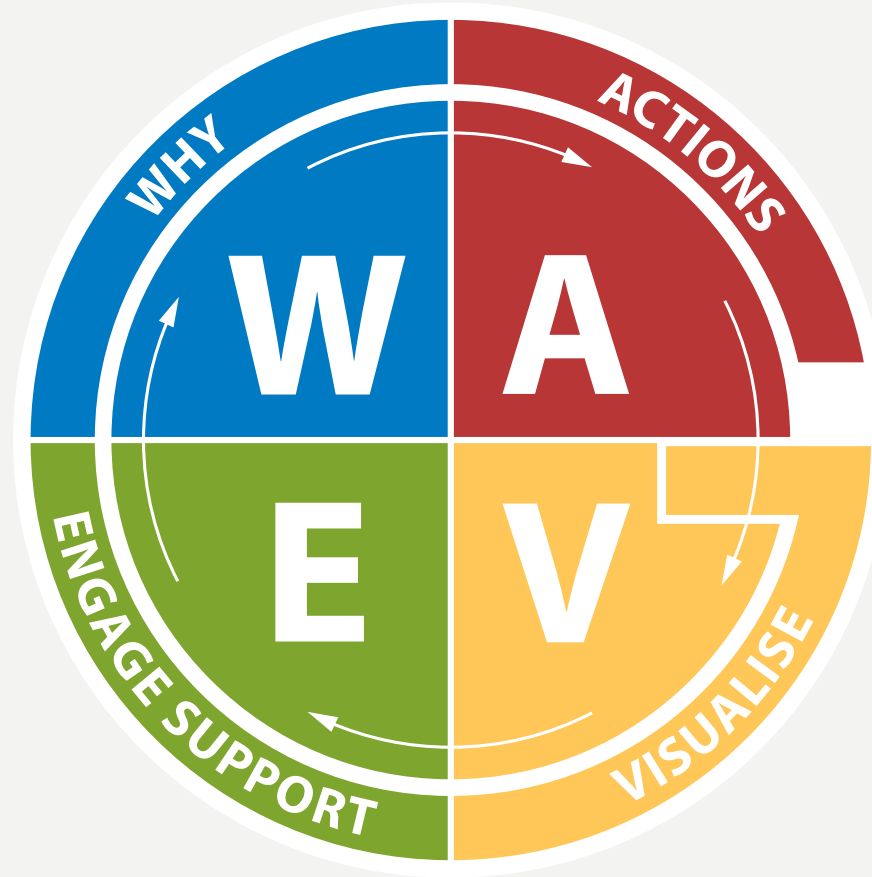
- Выберите область для развития

В какой срок?

1 G- ЦЕЛЬ

2 ЦЕННОСТЬ

3 ДЕЙСТВИЯ



5 РЕСУРСЫ

4 ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

1 G- КАКОВА ВАША ЦЕЛЬ?

2

Почему эта цель для вас важна?

3

Какие действия вы начнете делать для достижения вашей цели?



5

Чья поддержка вам понадобится ?

4

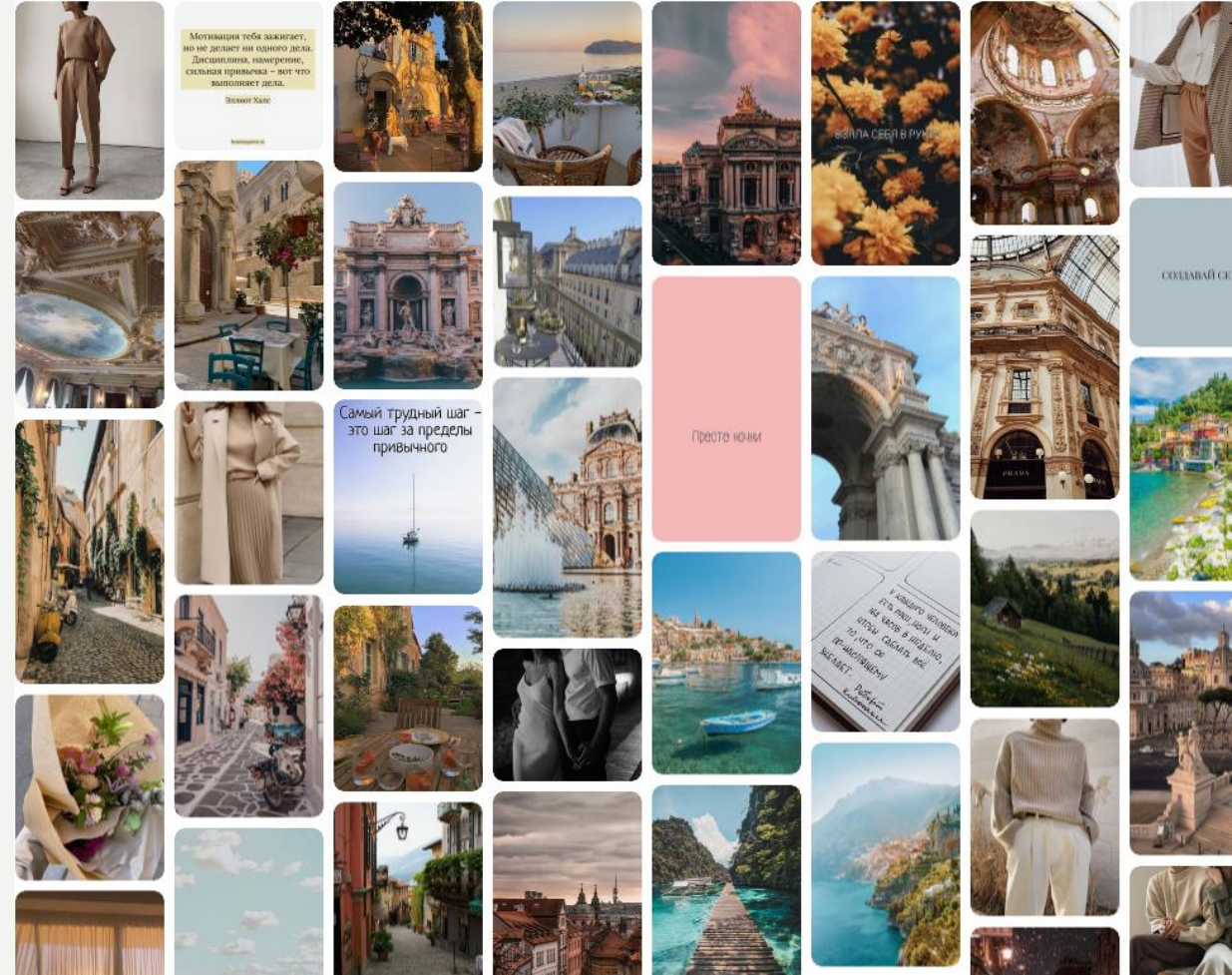
Как будет выглядеть ваша цель, когда вы ее достигнете?

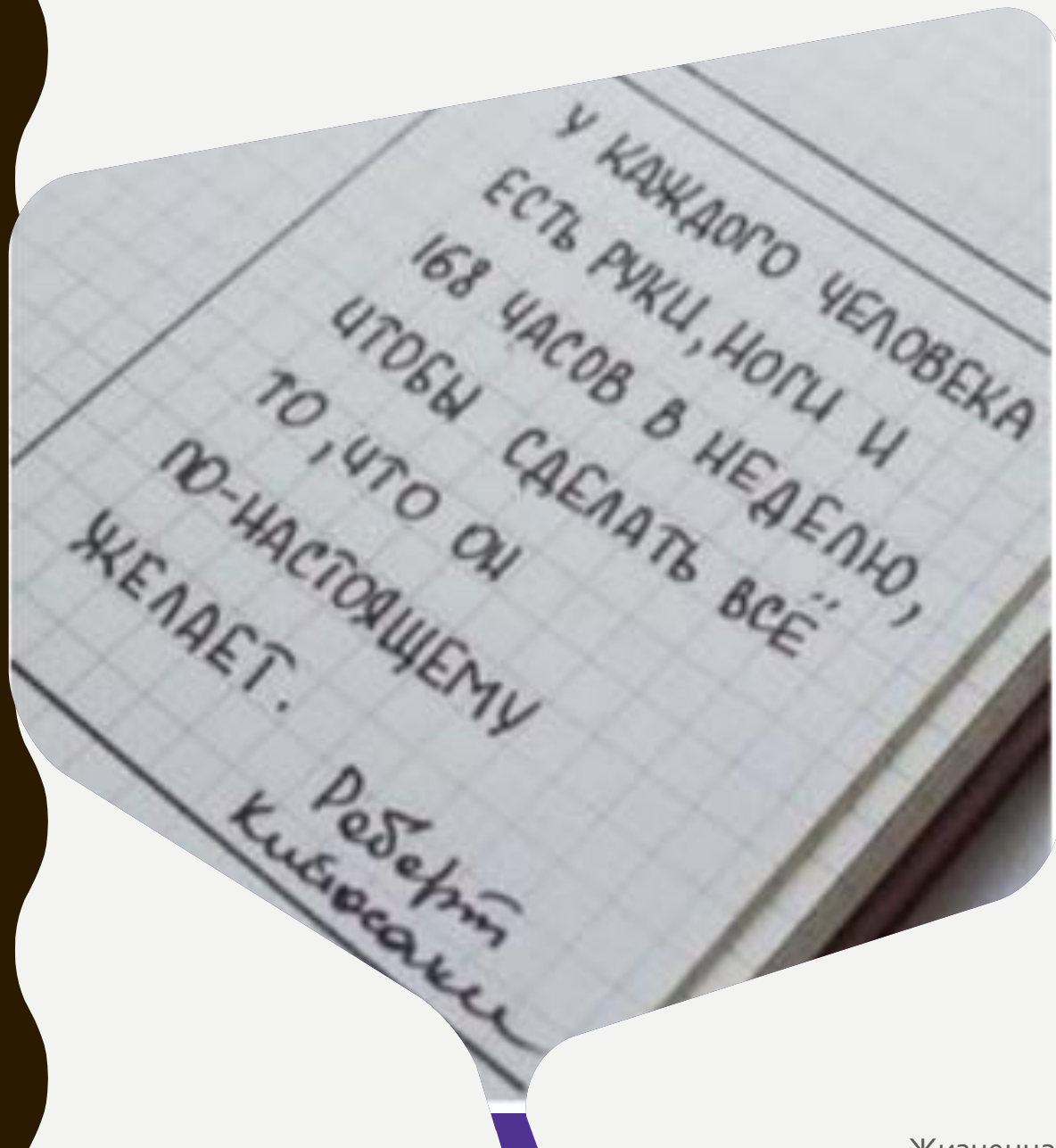
КАК СФОРМУЛИРОВАТЬ ЦЕЛЬ **1**

- ✓ Конкретная
- ✓ Измеримая
- ✓ Достижимая
- ✓ Актуальная
- ✓ Определена во времени

4 КАК БУДЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ ВАША ЦЕЛЬ, КОГДА ВЫ ЕЕ ДОСТИГНЕТЕ?

- Выберите из вашей доски Pinterest картинку, которая будет подходить под вашу цель
- Представьте, что вы достигли цель, что тогда произойдет?
- Как измениться ваша жизнь?
- Представьте образ себя когда вы достигли своей цели





**Напишите в чате
Что сделаете в
ближайшие 48 часов
после нашего мастер-
класса**