

**Art Business Consulting  
(Нижнее Поволжье)**

Волгоград, ул. Канунникова, 6/1  
Волжский, ул. Карбышева, 76  
Астрахань, ул. Бэра, 28а

**Телефон:**

+7 8442 59-34-77  
+7 8442 50-34-77  
+7 8512 72-34-77

**Интернет:**

[www.abc-vlg.ru](http://www.abc-vlg.ru)  
[www.ok-nlp.ru](http://www.ok-nlp.ru)  
[www.galinov.ru](http://www.galinov.ru)

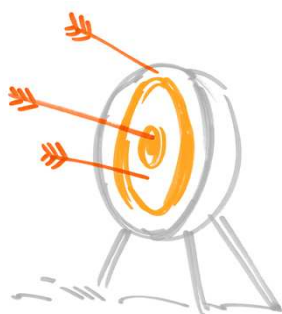


**Тренинговый семинар  
«Самокоучинг. Целеполагание и  
целедостижение»**

Техника неминуемого достижения своих целей

**«Цель оправдывает ваши усилия,  
отсутствие цели бессмысленно их растрчивает!»**

**Цель тренинга:**



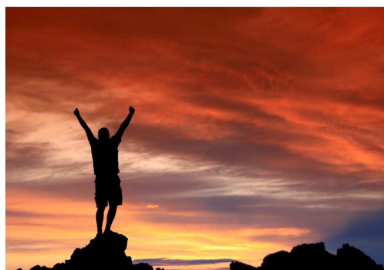
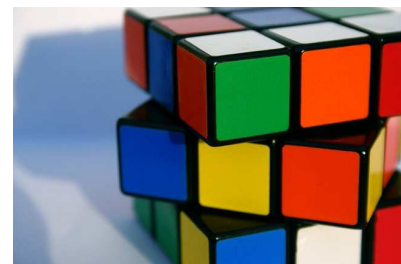
Приобрести навык неизбежно получать желаемое, делая это быстро, легко, и с удовольствием.

Побочные неустранимые эффекты – трудно-скрываемый рост уважения со стороны окружающих и самоуважения. Невозможность оказаться в состоянии скуки.

**Будьте осмотрительны! Навык может передаваться при общении!**

**Тренинг позволит Вам:**

1. В полной мере научиться ощущать все происходящее с собой и вокруг себя.
2. Осознать, кем Вы являетесь, и чего Вы хотите.
3. Стать более зрелой личностью и научиться принимать ответственность за происходящее в своей жизни.
4. Научиться, как выбирать действительно важные и значимые для себя цели и как сделать свой путь к ним легким, быстрым и приятным.
5. Понять, как устанавливать баланс между всеми частями своей жизни.
6. По своему желанию управлять своим эмоциональным состоянием в любой момент времени.
7. Стать целеустремленным.
8. Научиться испытывать удовольствие от своей повседневной деятельности, выполняя ее быстро и эффективно
9. Получить методику контроля продвижения к своим целям.
10. Начать все успевать никуда не торопясь.
11. Забыть о состоянии, когда делать ничего не хочется, а делать что то надо



**Тренер: Анисимов Виктор**

**Продолжительность тренинга: 2 дня, 12-16 часов**

**Целевая аудитория: бизнесмены, руководители, менеджеры, и лица, заинтересованные в развитии в себе новых компетенций и навыков.**

**Art Business Consulting  
(Нижнее Поволжье)**

Волгоград, ул. Канунникова, 6/1  
Волжский, ул. Карбышева, 76  
Астрахань, ул. Бэра, 28а

**Телефон:**

+7 8442 59-34-77  
+7 8442 50-34-77  
+7 8512 72-34-77

**Интернет:**

[www.abc-vlg.ru](http://www.abc-vlg.ru)  
[www.ok-nlp.ru](http://www.ok-nlp.ru)  
[www.galinov.ru](http://www.galinov.ru)



## ПРОГРАММА ТРЕНИНГА



### 1. Введение.

- 1.1. Концепция личного мастерства
- 1.2. Поток – как состояние наиболее эффективного действия
- 1.3. Первое и второе внимание
- 1.4. Мобильность
- 1.5. Природа коучинга

### 2. Постановка целей

- 2.1. Цели-факты и цели-умения
- 2.2. Динамическое переопределение важнейших целей - вектор хочу, могу, делаю и обстоятельства
- 2.3. Пространство целей, копилка
- 2.4. Мобильность
- 2.5. Практикум по постановке целей

### 3. Самодиагностика

- 3.1. Самодиагностика - Кто я, где я нахожусь?
- 3.2. Зрелость
- 3.3. КОЛЕСО ЖИЗНИ

### 4. Самоконтроль

- 4.1. Человек, как акционерное общество

### 5. Управление своим состоянием

### 6. Процесс изменений

- 6.1. Сопротивление изменениям - эффект гремлина
- 6.2. Новое определение работы
- 6.3. Инструмент СТОП
- 6.4. Модель фрилансера

### 7. Технологии планирования и контроля достижения целей

- 7.1. Простая запись своих целей
- 7.2. Определение качества целей SMART , PURE, CLEAR
- 7.3. Лестница роста
- 7.4. PBSC Сбалансированная стратегия развития



### 8. Заключение

- 8.1. Итоги
- 8.2. Что дальше?

