

Моя жизнь и Я

Индивидуальная биографическая программа

Для кого

Для тех, кто хочет работать в индивидуальном режиме с биографическим ведущим-коучем по гибкому графику в удобное для себя время, имея расширенное временное пространство для проработки своих тем и вопросов.

Кто я? Какой я на самом деле? Зачем живу? Что дальше? Нужно ли что-то изменить? Как? Чего я жду от своей жизни? В чем ее смысл? Какого будущего для себя я хочу?

Ответы на эти вопросы люди ищут всю жизнь. И разными способами

Кому-то помогают буддистские духовные практики (например, медитация или йога).

Кому-то айкидо или тайчи.

Кто-то черпает мудрость из философских или эзотерических книг.

Кто-то посещает тренинги личностного роста.

Кто-то старается быть праведным человеком и ходит в церковь.

Кто-то, оказавшись в кризисе, пересматривает свою систему ценностей.

Кто-то обращается к истокам – едет жить в деревню или становится лесником.

Кто-то ударяется в работу, пытаясь найти смысл там.

Кто-то посвящает себя полностью созданию покоя и комфорта в теплом семейном кругу.

Кто-то заглушает внутреннюю неудовлетворенность «болеутоляющими» средствами.

Кто-то меняет внешние обстоятельства своей жизни.

Кто-то уходит в себя.

Кто-то выходит из себя.

Кто-то приходит на **БИОГРАФИЧЕСКУЮ*** РАБОТУ** (не путать с «библиографической» или «географической» ☺).

Структура программы

Модуль 1. Между вчера и завтра (7 сессий, 14-17 астр. час. занятий плюс домашние задания)

Модуль 2. Прошлое: Что сделало меня тем, кто я есть? (6 сессий, 12-16 астр. час. занятий плюс домашние задания)

Модуль 3. Настоящее: Какой я на самом деле? (6 сессий, 12-16 астр. час. занятий плюс домашние задания)

Модуль 4. Будущее: Чего я хочу от своей жизни? (8 сессий, 16-20 астр. час. занятий плюс домашние задания)

Модуль 5. Будущее: Каким путем я хочу идти (4 сессии, 8-10 астр. час. плюс домашние задания)

Длительность сессии: 2-2,5 астр. часа. Возможно объединение некоторых сессии по две (до 6 часов, включая часовой перерыв между сессиями).

Последовательность прохождения тем в рамках модуля может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей внутреннего процесса участника.

Характер работы

- Вы работаете над своей биографией, идя по определенному маршруту тематических занятий вместе с ведущим. Роль ведущего – быть коучем, проводником и спутником в Вашем путешествии в свою жизнь и вглубь себя самого. Он обращает Ваше внимание на особенности «ландшафта» Вашей биографии, помогая увидеть значимые, часто неожиданные аспекты, которые Вы, может быть, до сих пор не замечали. Он задает непростые порой вопросы и помогает Вам активизировать свои глубинные ресурсы, внутренние источники силы и мудрости.

*** В основе программы - курс «Рабочие пути: семь путеводных звезд» (Иос ван дер Бруг и Киис Лохер, институт NPI, Голландия). В России курс проводится с 2005 г. под названием «**Моя жизнь и Я**».

- В рамках работы не используется ни одного теста и не даются советы, как вам жить дальше. Вы достигаете результатов собственными усилиями. Вы сам себе эксперт, судья, критик и друг. Вы свободны в своих решениях о том, что для вас значимо, и что вам делать со своими открытиями о себе и своей жизни. Вы – исследователь собственной жизни, который находится в поиске, задает себе вопросы, пробует, выверяет свои гипотезы, формулирует выводы, приходит к озарениям.
- После каждой сессии необходимо зарезервировать время для выполнения домашнего задания.
- Работа проходит в конфиденциальном, доверительном и безопасном пространстве.

Автор и ведущий



Елена Петрова

Основатель и руководитель Центра компетенций для будущего L-Concept, основатель Биографической школы. Член Института развития человека и организации ИМО (Голландия-Германия). ОР-консультант, коуч, бизнес-тренер, биографический ведущий.

Образование: кибернетика (инженер-системотехник), лингвистика. Кандидат филологических наук, доцент. 20-летний опыт академической и преподавательской работы в вузе, 14-летний опыт консалтинговой и тренерской деятельности. Выпускник международных программ по менеджменту для тренеров (ЕС: Франция-Италия; ЮНЕСКО: Австралия).

Автор свыше 70 публикаций, включая учебные пособия. Перевод с английского и немецкого книг: «Управление маркетингом», «Живые организации: клиент в центре наших усилий», «Рабочие пути: семь путеводных звезд», «Руководство». Автор семинаров и тренингов по лидерским компетенциям, стилям руководства, стратегическому менеджменту, ценностно-ориентированному управлению. С 2005 г. ведет биографические группы в рамках курса «Моя жизнь и Я». Автор биографических семинаров «Мой выбор: для тех, кто на распутье», «Главный вопрос в моей жизни».

На какие вопросы Вы находите ответы во время прохождения программы

Модуль 1. Между вчера и завтра

- *Какой отпечаток от своего рабочего прошлого я прослеживаю в текущей рабочей ситуации?*
- *Что говорят мне мои открытия по поводу начала моей жизни?*
- *Как я выполняю соглашения и что это для меня означает?*
- *Что для меня на самом деле важно в ситуации «здесь и сейчас»?*
- *Что это значит для моего будущего?*
- *Каким мне видится мое будущее сейчас, на данном жизненном этапе?*

Модуль 2. Прошлое: Что сделало меня тем, кто я есть

- ❖ *Каково мое базовое отношение к своему прошлому?*
- ❖ *Что говорят для меня мои открытия по поводу того, что уже было в моей жизни?*
- ❖ *В чем значение событий, произошедших в моем прошлом?*
- ❖ *О чем говорит мне история моей рабочей жизни?*
- ❖ *Какие этапы выделяются в моем прошлом?*
- ❖ *К чему я стремился в течение своей жизни?*
- ❖ *Чего именно я хотел от нее?*
- ❖ *Что это значит для моего будущего?*

Модуль 3. Настоящее: Какой я есть на самом деле

- ❖ *Каков мой взгляд на себя самого и на человечество?*
- ❖ *Что говорят для меня мои открытия по поводу моих глубинных ценностей?*
- ❖ *Каковы мои настоящие приоритеты?*
- ❖ *В чем смысл моей рабочей жизни и как это связано с моим будущим?*
- ❖ *Какая центральная тема возникает в моей жизни опять и опять?*
- ❖ *Что это значит для моего будущего?*

Модуль 4. Будущее: Чего я хочу от своей жизни

- ❖ *Каково мое базовое отношение к своему будущему?*
- ❖ *К чему я стремлюсь в глубине своего существа?*
- ❖ *Каковы источники моей силы?*
- ❖ *Какие возможности видятся мне для будущего?*
- ❖ *В чем лежит мой потенциал?*
- ❖ *Чего именно я хочу от своей жизни?*

Модуль 5. Будущее: Каким путем я хочу идти

- ❖ *Каковы возможные маршруты для начала движения к своему будущему?*
- ❖ *Каким маршрутом я хочу начать двигаться?*
- ❖ *Что это значит для моих дальнейших действий?*
- ❖ *Как учиться реальному планированию?*
- ❖ *Что значит обучаться через действие?*
- ❖ *Как работать со страхами неизвестного?*

Стоимость

График работы, режим и условия оплаты определяются в индивидуальном порядке.

