

## Моя жизнь и Я

### Интенсивный модульный курс по исследованию и обновлению своей жизни

#### Занятия начинаются по набору группы

**Группы набираются:**

**с сентября по декабрь 2013г,**

**с января по март 2014г,**

**с сентября по декабрь 2014г**

#### Для кого этот курс

Для тех, кто хочет глубоко проработать свою жизнь, но кому не подходит формат еженедельных занятий в течение 8 месяцев. Кому важны интенсивность и более сжатые сроки (3 месяца). Кто хочет это делать в группе, получая помощь и участие других людей.

#### Структура и длительность курса

Курс состоит из 6 модулей. Частота проведения модулей – два раза в месяц (каждые две недели). Между модулями предполагается самостоятельная работа участников (домашнее задание).

Для иногородних участников промежутки между модулями составляют 3 недели. Возможна выездная программа.

Курс проводится 2 раза в год, весной и осенью.

#### Модуль 1. Текущая ситуация: Что для меня важно (2 дня)

- ❖ *Каковы мои мысли и чувства относительно моей ситуации на работе и в жизни в целом?*
- ❖ *Что для меня на самом деле важно в работе?*
- ❖ *Как я провожу свое время?*
- ❖ *Какой отпечаток от своего рабочего прошлого я прослеживаю в текущей рабочей ситуации?*
- ❖ *Как это связано с моим главным вопросом?*
- ❖ *Каким мне видится мое будущее сейчас, на данном жизненном этапе?*

#### Модуль 2. История моей жизни (2 дня)

- ❖ *Каково мое базовое отношение к своему прошлому?*
- ❖ *О чем говорит мне моя личная история?*
- ❖ *В чем значение событий, произошедших в моей жизни?*
- ❖ *Что говорят мне мои открытия по поводу начала моей жизни?*
- ❖ *Что это значит для моего будущего?*

#### Модуль 3. Что сделало меня тем, каков я есть (2 дня)

- ❖ *Какие этапы выделяются в моем прошлом?*
- ❖ *К чему я стремился в течение своей жизни?*

- ❖ Чего именно я хотел от нее?
  - ❖ Какая центральная тема возникает в моей жизни опять и опять?
  - ❖ Что говорят для меня мои открытия по поводу моих глубинных ценностей?
  - ❖ Что это значит для моего будущего?
- 

#### **Модуль 4. Диалог с будущим: Чего я хочу от своей жизни (2 дня)**

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

#### **Модуль 5. Выбираю свое будущее (2 дня)**

- ❖ О чем мне говорят выборы, которые я совершал в своей жизни?
- ❖ Какие еще возможности видятся мне для будущего?
- ❖ В чем источники моей силы?
- ❖ Какого будущего я хочу для себя?
- ❖ Что мешает моему движению?

#### **Модуль 6. Что я собираюсь делать: Шаги плана (2 дня)**

- ❖ Каков мой определяющий сценарий будущего?
- ❖ Каковы возможные маршруты для начала движения?
- ❖ 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 своими внутренними барьерами?

### **В чем ценность групповой биографической работы?**

- ✓ Ваше видение собственной жизни обогащается жизненными ситуациями трех других людей.
- ✓ Вы получаете отклик по поводу своих жизненных вопросов от 3-4 человек. Вы находитесь в центре их поддерживающего внимания. В этой работе нет равнодушных к ситуации другого.
- ✓ Создается синергетический эффект: в общем пространстве происходят удивительные инсайты и открываются новые измерения.
- ✓ Формируется командная атмосфера: «все работают на каждого».

### **Какие важные жизненные (и социальные) умения при этом развиваются?**

- Вы тренируетесь в технике «описание в образах», то есть, развиваете умение объективного повествования, эффективного средства профилактики конфликтов в будущем.
- Практикуясь в технике «характеризация», Вы учитесь давать безоценочную обратную связь - то есть, слушать и слышать другого человека, а не самого себя.

- Вы развиваете в себе наблюдательность и способность принимать других людей такими, какие они есть.
- Вы учитесь слышать сердцем и «сквозь слова».
- Вы тренируете умение выделять суть (сказанного, событий, этапов в вашей жизни и т.д.).
- Вы развиваете сопереживание и умение чувствовать другого человека на разных уровнях.

## Стоимость

Курс-интенсив «Моя жизнь и Я» состоит из двухдневных сессий, которые проводятся с периодичностью 2 раза в месяц.

Продолжительность	Максим. число участников в одной группе	Число модулей в курсе	Длительность одного модуля	Число часов работы в день	Средняя стоимость астр. часа работы	Стоимость одного модуля
<b>3 месяца</b> (октябрь - декабрь, март - май)	4 чел.	6	2 дня (сб - вс)	9-10 астр. часов + вечернее домашнее задание	760 руб.	13 880 руб.

**В стоимость курса включены 2 кофе-брейка в течение каждого дня модуля.**