

**"Самокоучинг: техники достижения успеха".
Коучинг в группе**



«Когда мы говорим о личной эффективности, успешности, то часто пренебрегаем важным аспектом - отношением к самому себе».

Автор и ведущая программы – Юлия Окунькова

Тренер, коуч-консультант компании Solution Management Group

Большинство людей не знают о способностях и возможностях, которые находятся в них самих. И еще меньше они знают о том, как путем общения с самим собой раскрыть и успешно реализовать свои силы, достичь большей эффективности и внутренней удовлетворенности.

На тренинге мы:

- ☞ Будем работать с собственными ресурсами
- ☞ Научимся простым техникам самомотивации, которые можно использовать, сидя в автомобильной пробке
- ☞ Осознаем свои скрытые способности и запомним их, чтобы «включать» и пользоваться в будущем

В результате тренинга Вы:

- ☞ узнаете о физиологии целеполагания и выработаете собственную систему постановки целей
- ☞ поймете, что внутренне блокирует Ваш успех и как с этим справиться
- ☞ определите, как создать и поддерживать собственную положительную мотивацию

95 % времени - практика!