

## **Практический курс – тренинг «САМ СЕБЕ МЕНЕДЖЕР».**

### **Свободная жизнь как фундаментальная потребность человека**

#### **О чем это:**

Свобода. Радость. Удовольствие. Спокойствие. Стабильность. Все окружающее нас пространство говорит, кричит нам об этих словах, об этих эмоциях. Фильмы, телепередачи, реклама, различные тренинги, социальные сети, магазины и прочие источники различной информации устремляют нас к этим понятиям и тут же говорят нам, что делать, чтобы «Это» пришло. И самое главное, что нас программируют на то, что все это можно купить, и выражено все в конкретных материальных благах. И что мы только не делаем, и как только не изворачиваемся, у многих из нас есть даже и квартиры, и машины, и дети, и прочие аспекты «успешной» жизни. Но годы проходят, а чувств насыщенности, наполненности, душевного комфорта и реализации нет. И мы как белка в колесе бегаем по кругу непонятных для нас обстоятельств и вещей. И мы бежим дальше и больше, пока есть силы и энергия, и в нас все больше растет уровень тревожности, но мы боимся остановиться и подумать, поскольку это очень и очень страшно, неудобно и некомфортно для нашего сознания. Все это продлится до тех пор, пока мы окончательно не сдадимся и не потеряем смысл жизни. Кто-то сдается в 18 лет, а кто-то в 35, а кто-то готов бегать до 55 – каждому свой срок.

Так что же мы постоянно терпим и боимся отпустить? Тревожные мысли о будущем и прошлом, хроническая усталость, стрессы, одиночество, болезненные состояния, конфликты, долги, непонимание друг друга. Мы здесь и сейчас утопаем в проблемах, не можем формализовать цели и расставить приоритеты, не хватает уверенности сделать шаг и реализовать цели, присутствует конфликт желаний и возможностей, съедает обыденность и текучка, не знаем куда развиваться и все это, и многое другое комом и напряжением давит на нас. А мы все терпим. Нас долго и упорно веками учили терпеть, ходить строем, думать ограничено или не думать вообще.

НО даже в былые времена и сейчас тем более, были и есть люди другого уровня мышления – свободного мышления как результата определенно сложенного воспитания, системы образования и ценностных ориентиров. Это люди, сами себе Менеджеры, которые просто взяли ответственность за все, что происходит в их жизни на Себя. Свободная жизнь как фундаментальная потребность человека это осознанная возможность человека быть выше обстоятельств и более того самому запускать матрицу необходимых жизненных обстоятельств. Быть выше страхов, комплексов, инстинктов, совести и стыда.

## **Зачем это вам:**

Затем чтобы жить Здесь и сейчас, а не потом, не завтра и не через год. Чтобы открыто и свободно смотреть в глаза близких людей и друзей, а не оправдываться все время перед собой и другими и не уводить глаза. Чтобы не стать однообразной, скучной, нездоровой и несчастной личностью, а быть источником энергии и жизни, генератором идей и действий, активным и полноценным. Чтобы не делать вид что ничего не происходит, не маскировать или убегать, а Позволить найти решение – научить себя жить.

## **Для кого этот Курс**

Вы инженер, врач, педагог, менеджер среднего и высшего звена, индивидуальный предприниматель, рабочий, госслужащий – это не важно, ВАЖНО что Вы желаете КАРДИНАЛЬНО изменить свою ЖИЗНЬ!

- Если Вы видите в своей жизни много негатива, Здесь Вы своими руками научитесь конструировать свою жизнь и получать удовольствие от нее. Вы наконец-то сможете почувствовать себя счастливым человеком. Вот увидите, скоро это заметят и окружающие. Улыбчивым и жизнерадостным людям всегда легче и семью создать, и карьеру построить. Помните, удача улыбается нам в ответ.
- Вам кажется, что Вы все делаете правильно, но окружающие с Вами не согласны. Коллеги и окружающие не понимают Ваших действий, а каждые новые отношения не продолжительны? Здесь Вы заметите, что уже стали, и бесповоротно для Вас, понимать себя и окружающих Вас людей.
- Вы не успеваете справляться с текущей работой, разрываетесь между планированием и текущими деловыми вопросами или проблемами? Здесь Вы обратите внимание на легкость перевода проблем в задачи и возможности овладения своим временем. Развивая системное мышление, Вы успешно организуете всю

систему управления (себя, окружающих, подчиненных, деловых партнеров, потребителей продукта, работодателей и пр.).

- Критичность Вашего мышления оставляет желать лучшего. Здесь Вы научитесь разбирать и отличать информацию, которую Вы видите, от той, что Вы думаете, и от той, что Вы слышите, - пропускать всю поступающую информацию через призму здорового скепсиса. Вы научитесь видеть и отличать истинность намерений, рассматривать разные точки зрения, выстраивать цепочку желательных Вам процессов. А главное, у Вас появится уверенность в себе и своих силах.
- Вы устали жить по навязанным Вам шаблонам, хотя Вы можете этого не понимать? Хотите повернуть жизнь в другое русло? Непроработанные страхи сковывают не только Ваши стремления и поведение, но даже и мысли? Все нормально! Людям свойственно жить по инерции, а менять пусть и скучную, но условно стабильную жизнь на неведомое будущее как-то страшно. Увидеть свои страхи, прочувствовать их, начать победоносные движения к ним и взглянуть на мир по-новому Вы сможете Здесь на нашем курсе-исследовании.

## **Цель курса**

Сформировать мировоззренческие, методологические и психологические основы управления своей жизнью и принятия решений на основе использования системно-ситуационного подхода.

## **Задачи курса**

- Содействовать раскрытию постановки системного мышления;
- Заложить практические навыки депрограммирования личности;
- Со-активировать условия для внутреннего роста;
- Разобрать тревожные состояния;
- Поставить желания, стремления, интерес и радость к миру и жизни;
- Уйти от проблемного мышления к мышлению Задач и Действий;
- Выход из навязчивых социальных ролей;

- Освоение методики распознавания подавляющего воздействия;
- Осознание своих эмоций, чувств и их преломления.

## **Программа:**

Мы выделим ключевые компоненты жизни, определим методологию анализа, разберем основные механизмы функционирования компонент и смоделируем все аспекты и понятия своими руками. Из теории - только самое необходимое и в смысловых моделях. Из практики - всё самое действенное и эффективное: индивидуальное и коллективное. Моделирование жизненных сценариев в 3D-исполнении; сценарное (ролевое) перепрограммирование.

В ходе курса участники проработают следующие вопросы:

- процесс мышления и образования,
- работа мозга,
- аспекты нейрофизиологии,
- проблематика формирования и принятия системного решения,
- проблемная ситуация (ПС) - что это?
- принципиальные возможности решения ПС
- типы деятельности личности,
- ложные социальные программы,
- измененное поведение личности,
- информационная модель типов деятельности личности,
- психо-эмоциональная устойчивость,
- обманутое доверие и роль третьей стороны.
- психологическая защита,
- страхи и комплексы,
- маски и роли в жизни человека
- чувство вины, неудовлетворенности – последствия,
- идентичность личности
- процесс управления,

- целеполагание и мечты,
- конфликтность целей и их адекватность,
- переработка проблем в задачи,
- коррекция алгоритма жизнедеятельности, и множество сопутствующих моментов