

PONIEDZIAŁEK Post/ rolka +relacja EDUKACYJNA

Temat: NIEM MAM CZASU, MAM ZA DUŻO NA GŁOWIE

Na czym polega zadanie:

Każdy z nas ma codziennie do zrobienia mnóstwo rzeczy. Niektóre są mniej ważne, inne bardziej. Są też pilne i takie, które wiecznie odkładamy “na potem”.

Opowiedz o swoim dniu, pokaż listę rzeczy, które masz do zrobienia, opowiedz jak sobie z tym radzisz, jak godzisz życie prywatne, z pracą i biznesem.

Dla początkujących:

Napisz post/ nagraj rolkę o swoim dniu, wyzwaniach jakie napotykasz i jak sobie z nimi radzisz. Podziel się swoim planem i listą rzeczy do zrobienia, a na koniec opowiedz jakie słyszysz wymówki u innych osób, które spotykasz na swojej drodze.

Zrób relację:

wstaw swoje zdjęcie z zatroskaną miną i dodaj do niego napis typu: ZA DUŻO RZECZY NA GŁOWIE...

W kolejnej klatce wstaw zdjęcie swojej listy “TO DO” na ten dzień.

W kolejnej klatce zadaj pytanie: A TY - ROBISZ SWOJĄ LISTĘ? OCZYWIŚCIE / NIGDY

Czy brak czasu to powód aby coś zmienić/ powód aby nic więcej nie robić

Dla zaawansowanych:

Po kilku godzinach zrób podsumowanie wszystkich odpowiedzi, jakie otrzymałeś. Zrób nagranie i opowiedz jakich odpowiedzi było więcej. Możesz też opowiedzieć, jak Ty radzisz sobie z długimi listami “TO DO”, jak godzisz życie rodzinne, biznes, pracę - jakie korzyści z tego masz.

WTOREK, post/ rolka + relacja EDUKACYJNA

Temat: Jestem idealna? Wcale nie muszę!

Na czym polega zadanie:

Usiądź wygodnie i zastanów się, kiedy nadszedł taki moment, w którym przestałaś obwiniać się za to, że coś Ci nie wychodzi, że nie jesteś taka jak inni...

Dla początkujących:

Napisz post/nagraj rolkę w którym opowiesz o tej chwili i o tym, co było impulsem do zmiany myślenia. Podziel się swoimi obawami, kiedy postanowiłaś inaczej działać i co dała Ci ta zmiana.

Nagraj relację w której opowiesz o tym, jak to wyglądało wcześniej, kiedy próbowałaś być idealna w każdym calu, ale nie sprawiało Ci to satysfakcji, bo to nie było zgodne z Tobą. Zapytaj obserwatorów, czy też tak mieli lub nadal mają?

Potem opowiedz o tym, jak wygląda Twoje życie teraz, kiedy w końcu pozwoliłaś sobie na to, aby popełniać błędy i nie przejmować się tym specjalnie.

Dla zaawansowanych:

Napisz post/ nagraj rolkę w którym opowiesz o tej chwili i o tym, co było impulsem do zmiany myślenia. Podziel się swoimi obawami, kiedy postanowiłaś inaczej działać i co dała Ci ta zmiana.

Nagraj relację w której użyj historii - swojej lub wymyślonej, która będzie zaczynała się od słów: Dawno, dawno temu, żyła sobie pewna dziewczyna.....

Opowiedz co robiła, jak idealna chciała być i jak bardzo jej to nie wychodziło.

Zapytaj: Ty też znasz taką osobę?

Potem opowiedz dalszy ciąg tej historii: Pewnego dnia, dziewczyna zdała sobie sprawę z tego, że to nie jest dobra droga i postanowiła..... lub wymyśl coś innego

Ale nie podawaj zakończenia, tylko utrzymaj napięcie obserwatorów i zapytaj ich: jak myślisz, jak zakończyła się ta historia?

W ostatniej klatce zachęć do komentowania i obiecaj, że wieczorem przytoczysz najlepsze zakończenie tej historii podane przez kogoś innego

Środa, rolka + relacja EDUKACYJNA

Praca marzeń - czy taka istnieje?

Na czym polega zadanie?

Pokaż jak wygląda „od kuchni” Twoje miejsce pracy i dzień pracy, pokaz jak piszesz posty, piszesz wiadomości, opowiedz co sprawia Ci w tej pracy radość, możesz użyć do tego aplikacji Instagram Hyperlapse, która przyspiesza tempo filmu.

Dla początkujących:

Stwórz rolkę i relację ukazującą Twój dzień pracy. Możesz wykorzystać zdjęcia, filmiki, bądź też swoją wypowiedź przybliżającą temat

Na koniec możesz zapytać swoich odbiorców za pomocą ankiety:

Jak myślisz, czy mogłabyś w ten sposób pracować?

Tak / nie wiem...

Dla zaawansowanych:

Stwórz rolkę i relację ukazującą Twój dzień pracy. Użyj do tego aplikacji Instagram Hyperlapse która przyspiesza tempo filmu. Zadbaj o muzykę w tle która będzie pasować do tematu. Na koniec możesz zapytać swoich odbiorców za pomocą ankiety:

Jak myślisz, czy mogłabyś w ten sposób pracować?

Tak / nie wiem...

Czwartek - post/rolka + relacja EDUKACYJNA

Temat: 5 Kroków do Finansowej Niezależności i Życia na Własnych Warunkach

Osoby początkujące

Napisz post/ nagraj rolkę w której przedstawisz pięć kroków, które prowadzą do finansowej niezależności i możliwości życia na własnych warunkach.

Opowiedz o tym jak wyglądał Twoje pierwsze kroki do Twojej niezależności . Z czym się zmagasz/leś. Jak sobie poradziłaś/leś. Kto Cię wsparł, zainspirował? Jakie wyzwania pokonałaś? Jak się czułaś kiedy pokonałaś swój lęk i obawy przed rozpoczęciem własnego rozwoju i wtedy kiedy pojawiły się pierwsze rezultaty?

Niezależność zaczyna się w głowie - opowiedz o tym co trzeba zmienić w głowie aby dojść do niezależności finansowej i czasowej, opowiedz o tym jak Ty do tego dążysz.

Jakie zmienia się Twoje życie dzięki dążeniu do niezależności? Co dokładnie zmieniło się w Twoim myśleniu, co zrozumiałaś, jak to wpłynęło na moje życie lub jak pomogą Tobie, w dążeniu do bycia niezależną finansowo i czasowo. Jak zmienił się mój sposób myślenia? Możesz wymienić trenerów, autorów książek, którzy zmienili coś w Twoim życiu.

Zrób relację:

Pokaż swoje zdjęcie tematu niezależności...np. jak spędzasz swój wolny czas! Napisz czego wymagał od Ciebie pierwszy krok, z czym się mierzyłaś/leś a o czym nie miałaś/leś pojęcia i jaki jest teraz efekt.

Dodaj naklejkę NOWY POST, która będzie zaproszeniem do odwiedzenia Twojego profilu i przeczytania postu, który wcześniej opublikujesz.

Osoby zaawansowane

Napisz post/ nagraj rolkę, a następnie opowiedz w relacji o tym z jaką pracą z swoją głową, przekonania, barierami, obawami, lękami zmagasz się przed rozpoczęciem drogi do Twojej

niezależności. Czego ten proces zmian w myśleniu od Ciebie wymagała, jaki masz teraz rezultat. Przedstaw historię tak, aby wynikało z niej, że warto skupić na dążeniu do niezależności finansowej i czasowej. Spraw aby pojawił się tekst o tym co mówisz.

Zadaj pytanie w ankiecie... Czy chcesz osiągnąć niezależność czasową i finansową?

Po kilku godzinach nagraj relację, w której podziękujesz za wszystkie reakcje i odpowiedzi. Podziel się również wynikiem głosowania w ankiecie.

Piątek - post/rolka + relacja „O Tobie”

Na czym polega zadanie?

Napisz post/ nagraj rolkę "O Tobie": Temat: "Moja Osobista Historia z (Tu wstaw efekt osiągnięty dzięki produktowi, który chcesz pokazać) np. odchudzaniem"

- Opowiedz swoją osobistą historię związana z
- Podziel się swoimi doświadczeniami, sukcesami i trudnościami.
- Nie sprzedawaj produktu, pisz/ mów ogólnie o rezultatach, a nie produktach

Dla początkujących:

Zbierz kilka zdjęć przedstawiających efekt przed, oraz po zastosowaniu produktu z Twojej firmy. Stwórz z nich relację. Następnie nagraj kilka słów na temat tego co się zmieniło od kiedy podjęłaś decyzję o zmianie

Dla zaawansowanych:

Do stworzenia relacji możesz wykorzystać zdjęcia/video przedstawiające efekt przed oraz po. Zadbaj o muzykę w tle. Następnie opowiedz o tym co się zmieniło od kiedy podjęłaś decyzję o zmianie. Pamiętaj o napisach równoznacznych z tym co mówisz, dla osób które nie mają możliwości odsłuchać w danej chwili Twojej relacji.

Sobota - relacja EDUKACYJNA/ PROMOCYJNA

Porusz na stores temat: Czy kobieta powinna być niezależna, czy podporządkowana partnerowi?
Czy powinna powiedzieć swojemu mężowi, że chce się rozwijać, że nie chce być kurą domową?
Czy powinna się podporządkować, stać przy garach i sprzątać?

Zadaj to pytanie robiąc ankietę na stories.

Następnie opowiedz swoją historię, podziel się swoimi przemyśleniami na ten temat. Możesz podzielić się rozwiązaniem jakim jest network marketing.

Niedziela - relacja - treść ROZRYWKOWA

Nagraj rolkę lub udostępnij rolkę rozrywkową na swoim stores. Niech będzie nie związana z biznesem MLM. Zrób do tego ankietę zadając jakieś pytanie.