

ТЕСТ-ДРАЙФ

«ТРАМПЛИН»

A portrait of a woman with short brown hair, looking slightly upwards and to the right. She is wearing a dark grey t-shirt with a yellow graphic featuring two stylized blue and white flower-like shapes. A small book or card with the text "СОНГИ ОБОЙ МАРФОНОЙ!" is tucked into the graphic.

Ольга Волкова

- карьерный коуч, талант-коуч
- карьерный консультант
- профориентолог
- андрагог
- HR
- арт-коуч
- сертифицированный игропрактик
- автор книги
"Как устроиться, чтобы не расстроиться?"
- соавтор коучинговой т-игры "**9 шагов**"

Светлана Смирнова



- психолог
- энергокоуч
- тренер по личностному развитию
- андрагог
- HR
- сказкотерапевт
- сертифицированный игропрактик
- автор книг "[Записки путешественницы](#)"
- соавтор коучинговой т-игры "[9 шагов](#)"



Ваши ожидания



Программа для людей
(работающих и не... CRISIS)

Программа разработана
с использованием мировых трендов
в области карьерного развития



используем методы

логика

интуиция

короткие видео-уроки
коучинговые техники
матричный анализ
ответы на вопросы
энергопрактики
обратная связь
энергограмма
МАК-карты
рефлексия
тесты

Наш план

Диагностический модуль

3 модуля, включающих несколько уроков

Короткие вебинары между модулями

Поддержка кураторов и обратная связь

Фиксация текущего состояния до и после



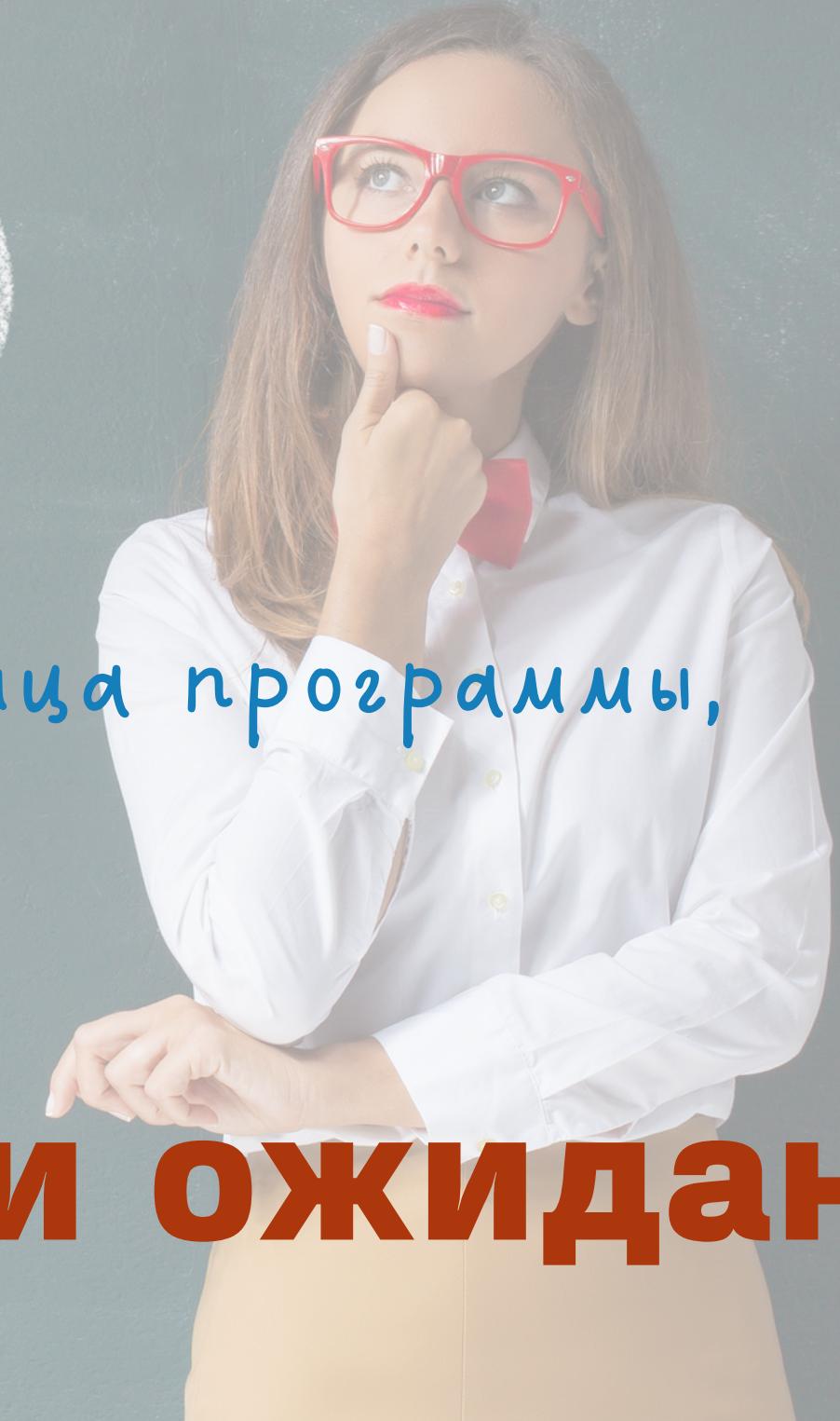
Организационный момент

- Закрытая группа в ФБ
- Индивидуальные папки на Google disk
- Уроки по вторникам и четвергам
- Загрузка домашних заданий до 15 часов субботы
- Обратная связь от кураторов по понедельникам
- Обратная связь от участников в конце каждого модуля (анкета)
- Оплата залога 50 евро до 10 мая (данные для оплаты в лс)
- СВ для первого задания

- включенность в процесс
- прохождение всех домашек
- регулярная обратная связь

Мы верим, что вы соидете с нами до конца программы,
то есть до результатов!

Наши ожидания

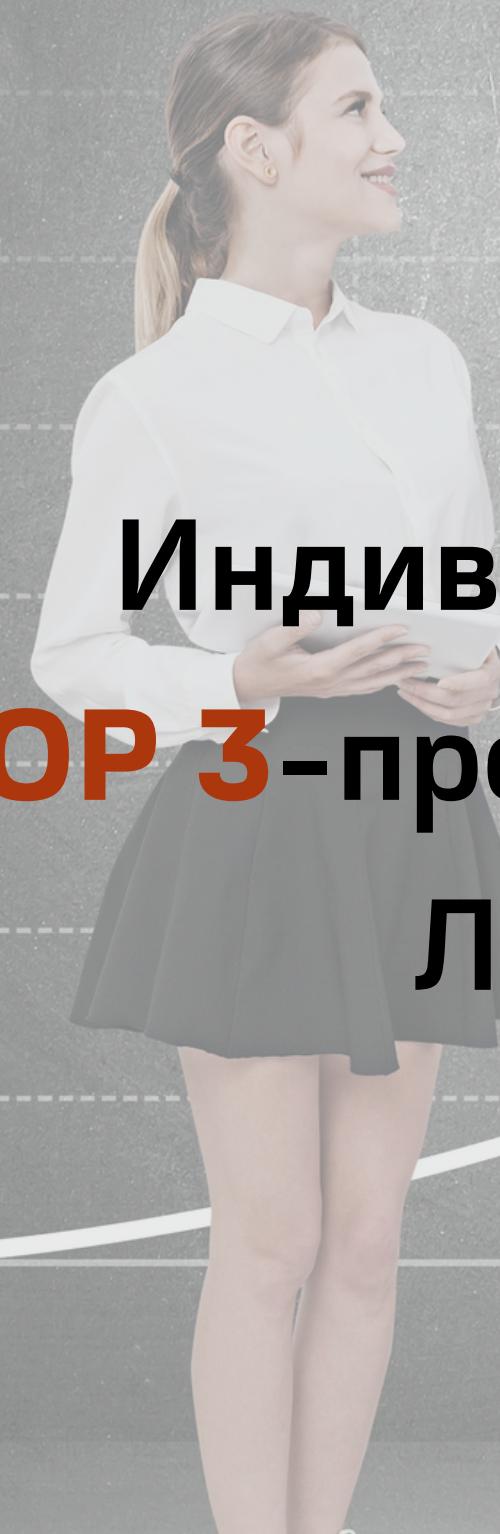


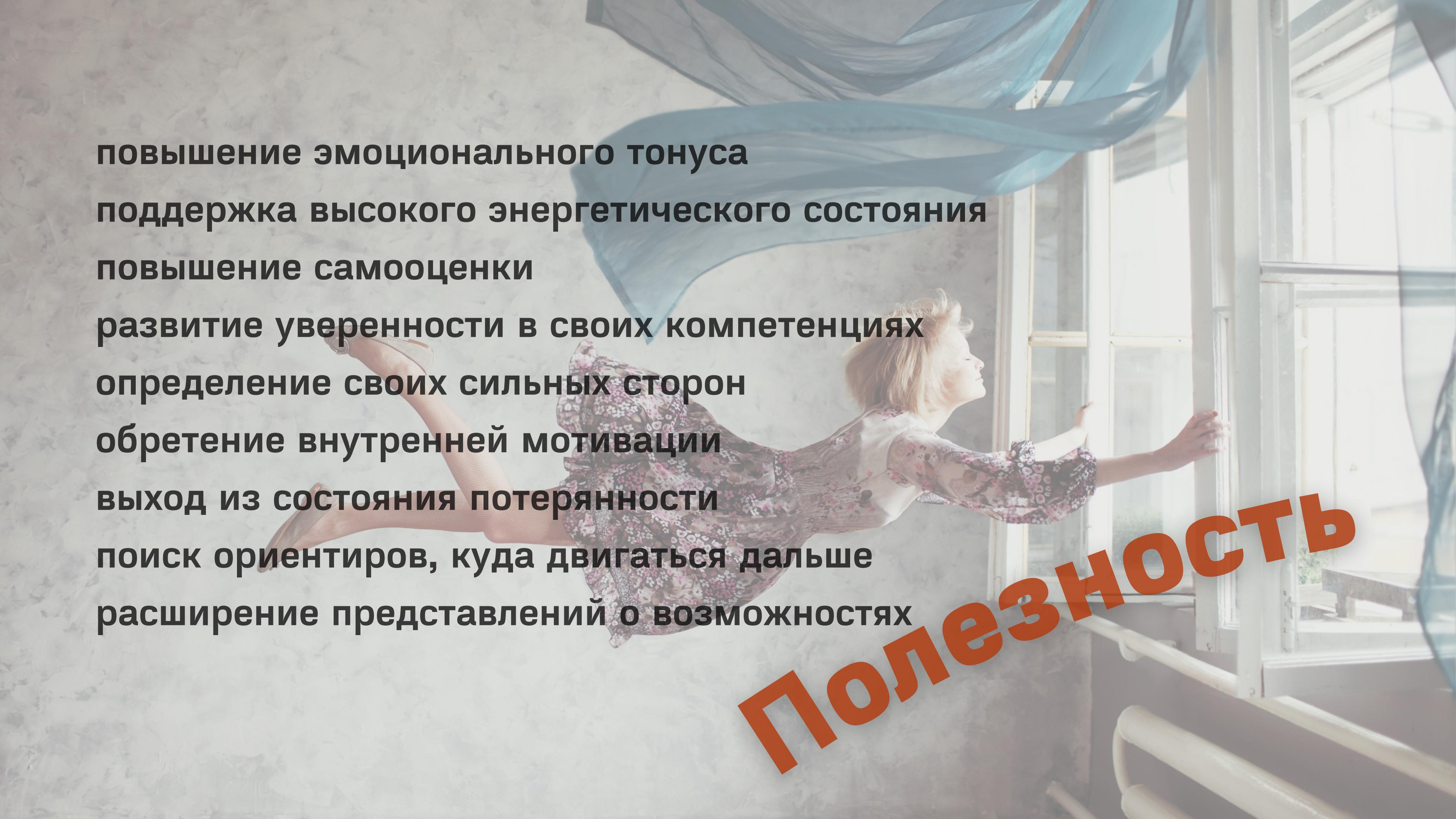
результаты программы!

Индивидуальная карта личности

ТОР 3-профессиональных направления

Личный план развития



A woman with blonde hair, wearing a floral dress, is captured in mid-dance in a bright, airy room. She is positioned in front of a large window, with her arms outstretched and body angled back. Blue streamers hang from the ceiling, catching the light. The background shows a balcony and some greenery outside.

повышение эмоционального тонуса
поддержка высокого энергетического состояния
повышение самооценки
развитие уверенности в своих компетенциях
определение своих сильных сторон
обретение внутренней мотивации
выход из состояния потерянности
поиск ориентиров, куда двигаться дальше
расширение представлений о возможностях

Полезность



Барбара Шер

упражнение «5 жизней»

профессия

мое личное качество

какую потребность
хочу реализовать?

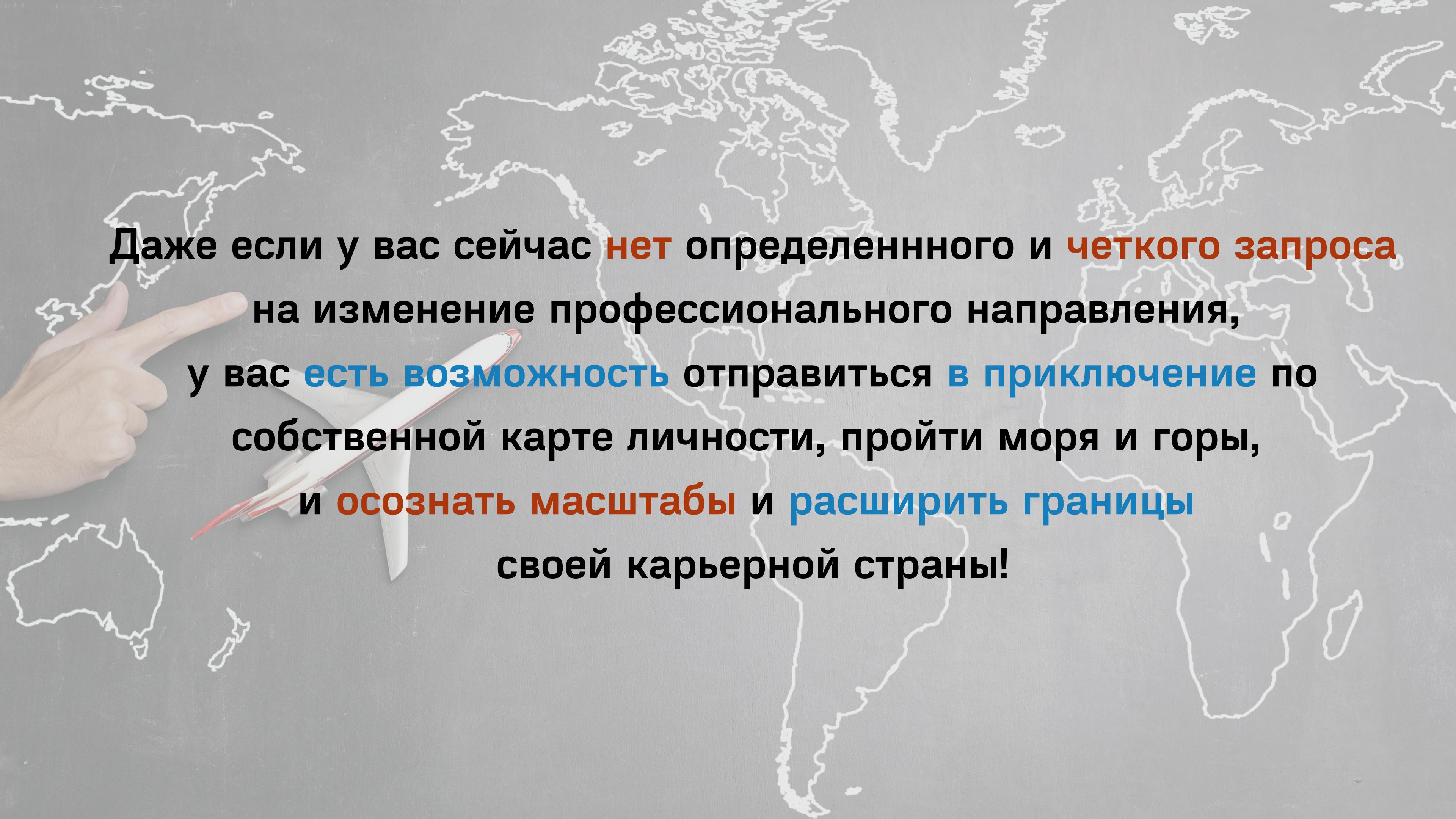
1.

2.

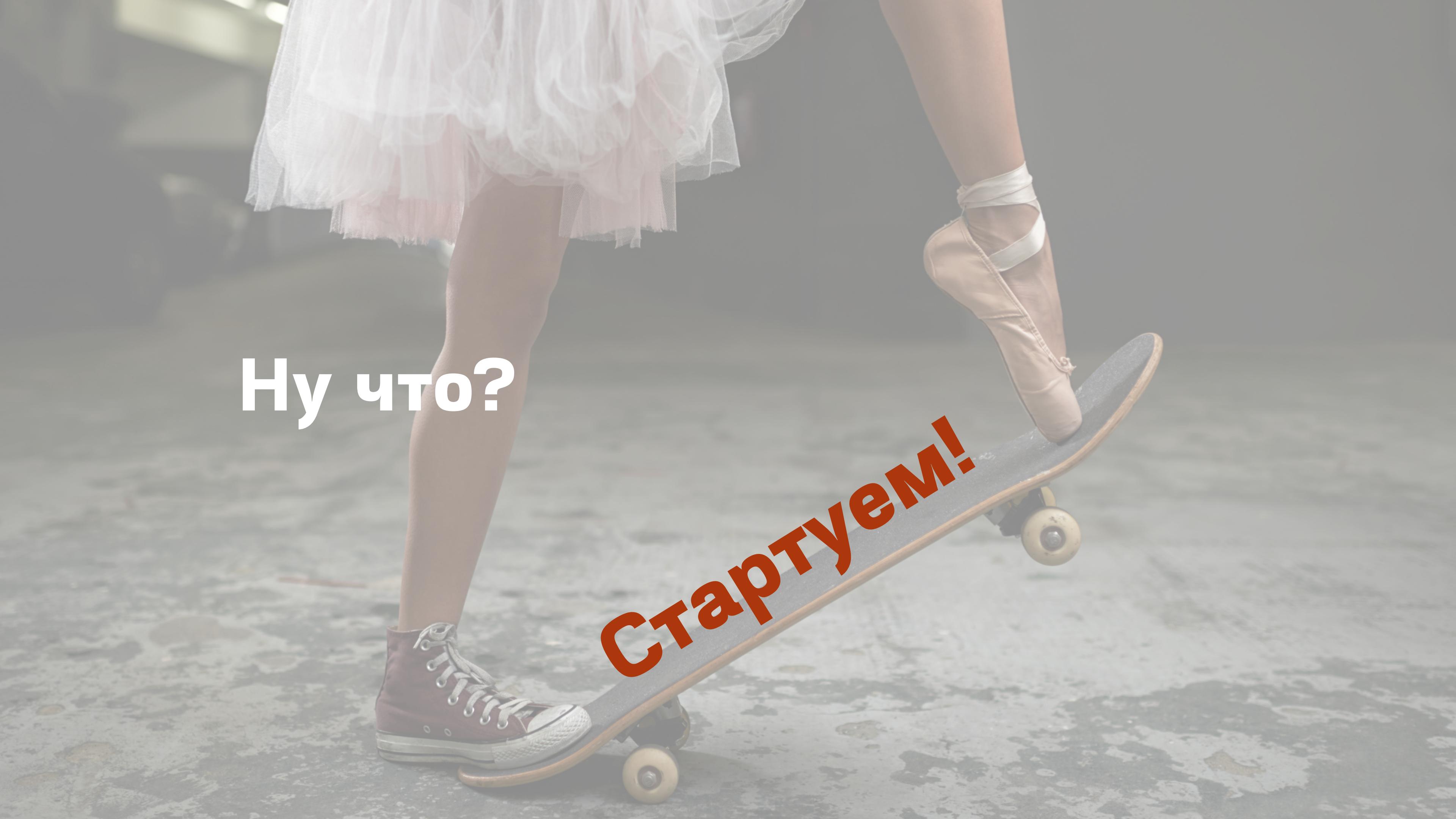
3.

4.

5.



Даже если у вас сейчас **нет определенного и четкого запроса**
на изменение профессионального направления,
у вас **есть возможность отправиться в приключение по**
собственной карте личности, пройти моря и горы,
и осознать масштабы и расширить границы
своей карьерной страны!

A photograph of a person's legs and feet performing a skateboard trick. The person is wearing a white tutu and pink tights. One foot is on the ground in a red Converse sneaker, and the other foot is in a pink ballet flat tied with white ribbons, performing a kickflip on a grey skateboard. The background is a textured, light-colored floor.

Ну что?

Стартуем!