



Тренинг

«Постановка целей: как сделать следующий год самым продуктивным в вашей жизни»



1. Зачем ставить цели в жизни?

Абсолютное большинство людей живут, не имея чётко выраженных целей в жизни, не формулируя свои ценности и приоритеты и не прорабатывая личную стратегию развития.

Очень часто проблемы, связанные с отсутствием цели и смысла в жизни, приводят к серьёзным последствиям на физиологическом уровне. В первую очередь это выражается в нехватке жизненной энергии, неконтролируемом стрессе, профессиональном выгорании, формировании вредных привычек и зависимостей, что, несомненно, негативно сказывается на личной эффективности.

Таким образом, навык постановки жизненных целей - это ключ к самореализации, успешной и счастливой жизни. Умение ставить цели помогает человеку лучше структурировать свой график, управлять фокусом внимания и чувствовать, что именно он управляет своей жизнью и карьерой.

2. Что будет на тренинге?

На тренинге вы освоите систему постановки целей, а именно примените ряд техник, позволяющих по-новому подойти к работе с целями:

- техника постановки значимых целей на год;
- техника постановки целей на жизнь;
- проверка истинности и достижимости целей;
- корректировка целей на год исходя из целей на жизнь;
- определение своих сильных сторон и качеств, помогающих достижению целей;
- методика шкалирования для оценки степени своей уверенности в достижении целей и усиления уверенности;
- техника «примерки своего будущего» и визуализации достижения поставленных целей;
- определение поддерживающей среды и необходимых ресурсов для достижения своих целей.

При проведении тренинга используются новейшие разработки и методики коучинга (International Association for Generative Change, Erickson College International, International Coach Federation), а также письменные и практические упражнения.

Работа ведётся максимально персонифицированно, в режиме открытого диалога с группой, с упором на интерактив и практическую работу.

3. Что участники получат в результате тренинга?

Тренинг помогает лучше понимать себя и действовать более уверенно, а также вдохнуть в своё дело новую энергию, которая поможет продолжить развиваться с большей скоростью и воодушевлением.

Результатом тренинга является проработанный план действий на год в основных сферах своей жизни и определение конкретных первых шагов в достижении своих целей на следующие 72 часа.

Более того, участники приобретают навык работы с целями, который они смогут использовать и в дальнейшем в своей работе и личной жизни.

После прохождения тренинга участники отмечали «прилив энергии», «усиление мотивации», «ясность» и «точность конкретных действий».

4. Ведущий тренинга

Юрий Зачек

Бизнес-тренер и профессиональный сертифицированный коуч Международной Федерации Коучинга (PCC ICF).

Более 2 100 часов личных коуч-сессий с руководителями и собственниками бизнеса.



На протяжении семнадцати лет Юрий был топ-менеджером крупнейших международных консалтинговых компаний. В 2008-2011 году был Партнёром и руководителем юридической практики Deloitte в Санкт-Петербурге; в 2011-2017 году Директором по юридическим вопросам Ассеnture в Восточной Европе, России и СНГ.

Юрий создаёт и проводит тренинги и семинары. За свою карьеру провёл десятки различных тренингов в таких областях, как юридические аспекты инвестиционных проектов, слияния и поглощения компаний, навыки презентации, общение с клиентами,

формирование команд, наставничество и управление персоналом. Сейчас фокус лежит в таких сферах, как стратегическое планирование жизни и бизнеса, эмоциональный интеллект, управление стрессом и личная эффективность.

Автор книги «#UРшифтинг. Пошаговое руководство по изменению жизни для тех, кто потерял себя в рутине».

Ведет блог, занимается благотворительностью, много путешествует. Побывал в 37 странах в Северной и Южной Америке, Африке, Европе и Азии. Женат и воспитывает сына и дочь.

+7 921 936 19 77 yury.zachek@gmail.com www.yuryzachek.com

* * *