

# ТЕМАТИКА КОУЧ-МОДУЛЕЙ

(Примечание: возможна корректировка под Ваш запрос)

**Форматы:** индивидуально (при встрече в Йошкар-Оле или по Skype);  
мастер-группы (до 5 чел.) и групповые/командные коуч-сессии (до 20 чел.).

**Продолжительность коуч-модуля:** от 4-х коуч-сессий и более в зависимости от Вашего запроса с продолжительностью 60-90 минут каждая, с интервалом 7-10 дней.

**Если что-то из прочитанного напоминает Вам ситуации из Вашей жизни,  
а Вы хотите изменений к лучшему, то коучинг - то, что Вам нужно!**

## 1. «Я И МОИ ЖЕЛАНИЯ»

- в Вашей жизни ничего не меняется, а хочется перемен.
- в постоянной текучке вы потеряли ориентиры: Ради чего вы все это делаете?
- Вы осознаете, что живете ожиданием, что «настоящей жизнью» еще впереди.
- Вы хотите добиться чего-то большего, но не понимаете, чего именно и как.

## 2. «Я И МОИ ДЕЙСТВИЯ»

- Вы знаете свою цель, но не представляете какими способами ее можно достичь.
- Вам очень хочется что-то сделать, но есть страх: «А вдруг не получится?»
- Вы предпринимаете какие-то действия, но не получаете результата.
- Вы знаете, что нужно делать, но не можете себя заставить перейти к действиям.

## 3. «Я И МОИ ПРИВЫЧКИ»

- Вам хочется, чтобы что-то полезное и нужное для Вашей жизни стало привычкой и нормой жизни (занятия спортом или чем-либо, режим питания, сон и т.п.).
- Вы хотите избавиться от каких-то привычек, но не знаете способов.
- Вы периодически предпринимаете усилия, но у Вас не хватает терпения, сил, мотивации, чтобы совершаемые Вами действия стали привычными.

## 4. «Я И МОЕ ВРЕМЯ»

- Вы ничего не успеваете, не знаете за что хвататься, часто опаздываете.
- Вам хочется, чтобы хватало сил и времени на работу, на семью, друзей...
- Вы все знаете об инструментах тайм-менеджмента, но не «доходят руки» до их внедрения в собственную жизнь.

## 5. «Я И ДРУГИЕ»

- Вам очень хочется что-то сделать, но Вас беспокоит:  
«А что он/она/они подумают обо мне/об этом?»
- Вам хочется стать независимой от чужого мнения личностью.
- Вам хочется стать более коммуникабельным, улучшить межличностные отношения в жизни/профессиональной деятельности.

## 6. «Я И МОЯ МОТИВАЦИЯ»

- Вы видите цель, понимаете, что нужно делать, но не делаете.
- Периодически Вам свойственны: лень, откладывание на «потом», избегание трудного дела. Вас это не устраивает! Но ничего не можете с собой поделаться.
- Вам не хватает вдохновения и мотивации что-то сделать, хотя очень нужно.

## 7. «Я И МОЯ КАРЬЕРА»

- Вы ищите себя в профессиональной деятельности и этот поиск затянулся.
- Вы хотите более быстрого продвижения по карьерной лестнице.
- Вы осознаете, что нужно выходить на новый уровень профессиональной деятельности, но не знаете, с чего начать.

## 8. «Я И МОЙ ПРОЕКТ»

- Вы ищите идеи для новых проектов.
- Есть идеи проектов, но Вы не знаете, с чего начать (или трудно начать).
- Вы приступаете к реализации проекта, но появляются трудности и препятствия, которые кажутся непреодолимыми без сторонней помощи.

## 9. «Я И МОЙ БИЗНЕС»

- Вы задумались о своем бизнесе, но не знаете Ваше ли это. Есть страхи начать.
- Вам нужна помощь в составлении плана действия для открытия своего бизнеса.
- У Вас есть бизнес, но хотелось бы увеличить его прибыльность.
- Вам хочется, чтобы Бизнес работал на Вас, а не наоборот.

## 10. «Я И МОИ ФИНАНСЫ»

- Периодически Ваши финансы «поют романсы» и Вы хотите изменить эту ситуацию.
- Ваш доход нестабилен. А хочется постоянных источников дохода.
- Вы часто отвечаете на просьбы что-то купить: «Нет. У нас сейчас нет денег»



**Звоните: +7-927-883-09-25**

**Пишите: [lorakiseleva@yandex.ru](mailto:lorakiseleva@yandex.ru)**

Следите за информацией в социальных сетях:

<https://www.facebook.com/larisa.kiseleva.37>

<https://vk.com/lorakiseleva>

*С уважением, Киселева Лариса, профессиональный коуч.*