

"RIZNA light – лагідна дорога до себе"

ТРЕНЕРКИ



Оксана ФІЛОНЕНКО

засновниця, авторка програми
і тренерка проекту RIZNA



Ілона БОЙКО

тренерка з ораторської
майстерності
і самопрезентації, актриса



Олена БЕЛІКОВА

HR-спеціалістка,
кар'єрна консультантка



Вікторія ДЮБА

психологиня,
профорієнтологиня,
тілесно-орієнтована терапевтка



Юлія ПАВЛОВА

тренерка з лайф-коучінгу
Coach training EDU,
психологиня



Тетяна ГЕРАСИМОВА

сертифікована бізнес-тренерка,
експертка в сфері
фінансового менеджменту

"RIZNA light – лагідна дорога до себе"

ПРОГРАМА

9.11 Дорога до себе: МАПА. Оксана Філоненко, Вікторія Дюба

- знайомство та створення кола прийняття та підтримки
- скрінінг різних сфер нашого життя та вимірювання рівня задоволеності ними (стосунки/кар'єра/розвиток)
- розробка карти подорожі до себе справжньої

16.11 Хто я? Цінності особистості. Юлія Павлова

- визначення власних цінностей
- співставлення своїх та суспільних цінностей. Розуміння "ніші", де найбільш успішною та гармонійною буде учасниця
- розробка плану дій та пріоритетних питань для опрацювання в проекті згідно з цінностями особистості

23.11 Мої перепони: приймаємо та відпускаємо. Вікторія Дюба

- визначення та знайомство зі своїми перепонами на шляху до мети та щастя
- страх, сором, сумніви, відсутність підтримки, що заважають рухатися далі
- робота з самооцінкою та власною підтримкою у саморозвитку та професійній реалізації

Енергія тіла: радість, легкість, вдячність

- як зберігати і відновлювати енергію в тілі
- наше тіло – відображення фізичного та емоційного здоров'я
- тілесні практики – скидаємо зайве, беремо найцінніше, нове та цікаве

#RIZNA

"RIZNA light – лагідна дорога до себе"

ПРОГРАМА

30.11 Особисті фінанси: керую і контролюю. Тетяна Герасимова

- скільки грошей потрібно для щастя
- ведення сімейного/особистого бюджету
- що таке корисні витрати та хто такі "викрадачі грошей"

7.12 Стосунки: візія/ревізія. Оксана Філоненко, Вікторія Дюба

- вміння будувати гармонійні стосунки в парі, на роботі, з батьками/дітьми
- виявлення токсичних стосунків та методи їх уникнення
- дієві інструменти, як оточувати себе людьми, з якими є обмін енергією

Практики усвідомленого проживання тут і зараз

- ключові навички усвідомленості
- як побороти емоційне вигорання і підвищити впевненість в собі
- медитації для новачків і не лише

14.12 Професійне: знайти себе. Олена Бєлікова

- стратегія пошуку роботи – на що важливо звертати увагу
- написання резюме – ефективно і "без води"
- нетворкінг, важливі поради щодо поведінки в новому колективі, та як пройти період випробувального терміну

#RIZNA

"RIZNA light – лагідна дорога до себе"

ПРОГРАМА

21.12 Ораторська майстерність і самопрезентація. Ілона Бойко

- як розповісти про себе і свої проекти
- підвищення впевненості в ораторстві, подолання страху публічних виступів
- практика відеоблогінгу

28.12 Куди я йду?

План особистісного та професійного розвитку на 2020 рік.

Оксана Філоненко, Вікторія Дюба

- підсумки року – що вдалось досягти, а що відклали на потім
- розробка плану на 2020 рік відповідно до індивідуальних потреб, цінностей та пріоритетів, напрацьованих протягом проекту

#тиможешбутиRIZNA

#RIZNAlight

#RIZNA