



АНТИЦЕЛИ

Светлана Фёдорова | Школа психологии

Психолог

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

- 13 лет в практической психологии.
- 1500 часов практики тренингов, персональных консультаций и коучинга.
- Образование: БашГУ - **биофак**;
БашГУ - **психфак**;
Международный Эриксоновский Университет, Международный Сократовский университет управления, коучинга и психологии - **коучинг**.
- Курсы повышения квалификации по ИНП и кризисной психологии.





С КАКИМ ЗАПРОСОМ

ВЫ ПРИШЛИ НА ЭТОТ ВЕБИНАР?

**ДОПУСТИМ, ВЫ ПОСТАВИЛИ
СЕБЕ ЦЕЛИ НА НОВЫЙ ГОД:**

Какое чувство/состояние вам
дадут ваши реализованные цели?

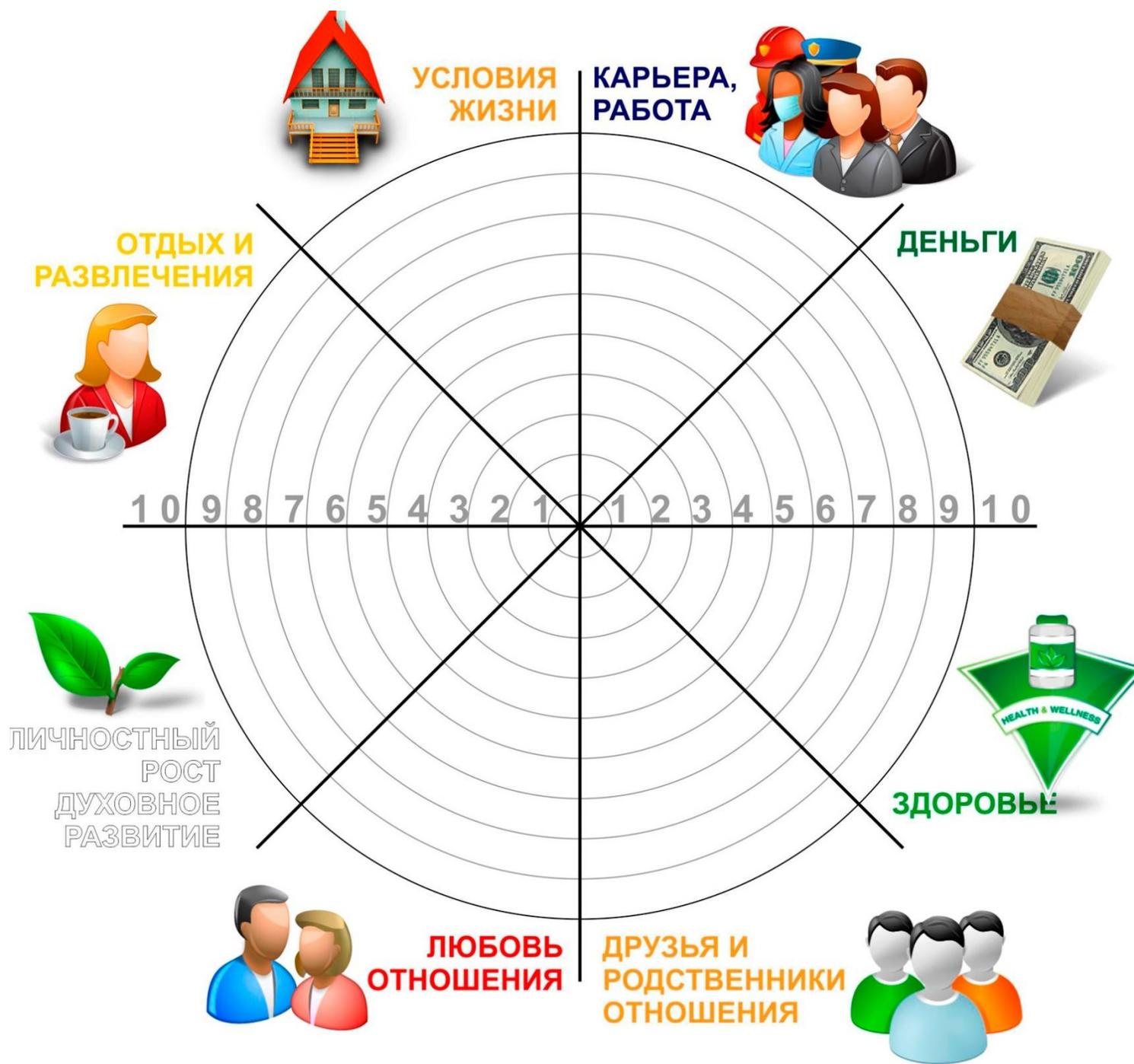


БЫТЬ ЗАУРЯДНЫМ.

Я заурядный.

Что я чувствую при этом?





➤ Чем я готов пожертвовать ради этих целей?

➤ Каким человеком я стану после таких жертв?

➤ А каким человеком я стану после достижения таких целей?

НРАВИТСЯ?



КАК ПРИЙТИ В СЕБЯ ПОСЛЕ НОВОГОДНЕГО КОМАТОЗА:

- Никаких резких движений!
- Праздник продолжается до чувства насыщения.
- Если цели и планы энтузиазма не вызывают – начать всё с начала.
- **30% целей из «надо» и 70% из «хочу».**
- Что нужно сменить кардинально?
- Ролевые игры!



КАКОВА МОТИВАЦИЯ ЦЕЛЕЙ:

- Власть
- Любовь
- Удовлетворение любопытства



ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ