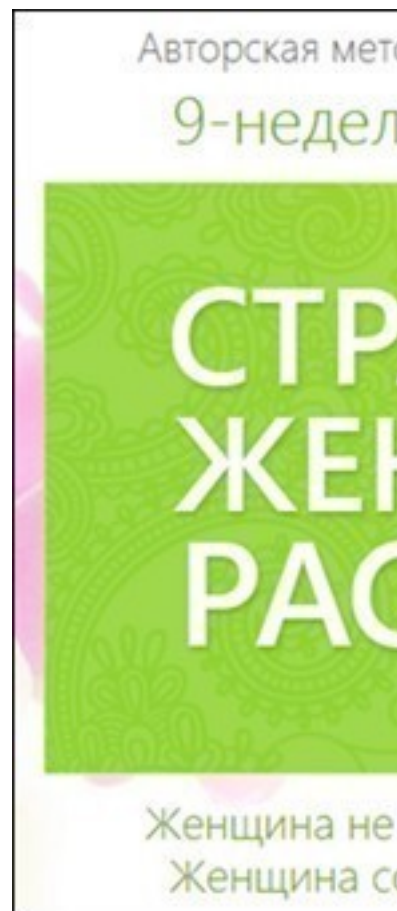


```
window.yaContextCb.push(())=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-3", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-3" }) })
```



Что за тренинг.

9-недельная женская онлайн-школа.

Автор тренинга Екатерина Андреева.

Что входит в тренинг.

Программа тренинга.

Анализ жизни и стратегия старта.

- Основные сферы жизни - оценка и осмысление.
- Практическое упражнение - баланс сфер в жизни.
- Финансы.
- Эмоциональное состояние.
- Отношения, окружение.
- Реализация.
- Здоровье.

Любимая деятельность, предназначение.

- Образ своей идеальной жизни.
- Реализация женщины.
- Женская отдача и получение.
- Плавность и постепенность действий.
- Внутреннее состояние женщины.
- Ваши ли это цели?
- Развитие природных талантов.
- Практическое упражнение по управлению мыслями.

Стиль жизни, забирающий энергию человека. Пути оттока энергии.

- Зависимости в жизни женщины.
- Нелюбимое дело.
- Неумение отказывать.
- Отсутствие навыка выставлять приоритеты.
- Негативные внутренние состояния, неудовлетворенность собой.
- Закон 100% ответственности.
- Расконцентрация в мыслях.
- Иллюзии.
- Отсутствие привычки завершать дела.
- Практические упражнения.

Источники жизненной энергии.

- Отношение к жизни.
- Здоровый образ жизни: питание, физические нагрузки, сон.
- Приоритеты в жизни женщины.
- Увлечения, хобби.
- Методы повышения настроения.
- Практические методики перехода на другой уровень жизни.
- Красота в жизни женщины.
- Романтика.
- Женщина в социуме.

Формирование самодостаточной личности - фундамент к рывку вперёд.

- Убеждения, страхи, стереотипы.
- Самомотивация.
- Расширение диапазона мышления.
- Личная эффективность - как стать лидером в своей жизни.
- Благодарность как необходимый элемент развития личности.
- Уверенность в себе и харизма женщины.
- Уважение и принятие себя.

Мечты, цели, планирование.

- Особенности женского целеполагания.
- Падения и подъёмы в жизни.
- Изменение установок.
- Долгосрочные цели.
- Среднесрочные цели.
- Краткосрочные цели.
- Значимость уровня уверенности в себе при достижении результатов.

Финансы и законы денег.

- Установки и убеждения о деньгах.
- Деньги - двигатель прогресса и выражение благодарности людей.
- Упражнение "Что для меня деньги?". Роль денег в жизни.
- Экономить или зарабатывать?
- Мышление богатых и бедных.
- Маркетинг себя в информационном пространстве.
- Потенциальные возможности Интернета для любого возраста.
- Современный рынок труда и новые профессии.
- Развитие бизнес-мышления.
- Формирование профессионализма.

Привычки успешной женщины.

- Опыт и мышление успешных людей.
- Зачем нужен авторитет и пример для подражания?
- Повышение уровня своего влияния.
- Тайм-менеджмент и планирование.
- Важное - срочное.
- "Стратегия Step by Step".
- Договоренности в бизнесе и жизни.
- Методики по приобретению полезных привычек.

Счастливая семья и дети.

- Система распределения приоритетов в жизни женщины.
- Важность уважительных отношений в семье.
- Формирование личности ребёнка в семье.
- Отношения с родителями.
- Ближний круг - дальний круг.
- Роль друзей в формировании микроклимата в семье.
- А если развод?
- Счастливая женщина - счастливая семья.

Важность окружения.

- Оценка окружения - практические методики.
- Формирование установок.
- Наставники и менторы.
- Умение сказать «нет».
- Сплетни - что с ними делать, как относиться?
- Социальные проекты, благотворительность.

Уверенность в себе. Способы повышения самооценки.

- Понимание себя и других.
- Как научиться отстаивать свои границы?
- Гармония в жизни.
- Любовь к себе и к жизни - инструменты достижения.
- Стратегия «неудачницы» и «хищницы».
- Уверенность в себе - практические упражнения.
- Понимание иерархии в отношениях, в бизнесе.

Адаптация в современном мире.

- Критерии женского успеха в 21 веке.
- Самые востребованные профессии для женщины.
- Профессии будущего.

Красота женщины.

- Красота женщины - симбиоз внутренней и внешней красоты.
- Привлекательность женщины в любом возрасте.
- Анализ своей внешности.
- Стиль и уникальность женщины.
- Месячный бюджет для красоты.
- Методы по улучшению здоровья и сексуальности.
- Искусство самопрезентации женщины.
- Привычка быть красивой - методики.
- Месяц женственности - состояние красоты.

Заключительная сессия.

- Подведение итогов курса.

Дополнительную информацию смотрите на сайте тренинга: [Узнать подробности \(перейти на страницу тренинга\)](#)

** Карточка курса:** * Название: Стратегия женского расцвета
Автор(ы): Андреева Екатерина
Формат курса: Тренинг
Партнерская программа: Есть

*-данные карточки курса могут не соответствовать текущим данным о курсе, подробную информацию смотрите на сайте курса

** Другие курсы автора(ов), издателя:** Ссылки на страницы автора(ов),
издателя: Андреева Екатерина

```
window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-2", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-2" }) })
```