

# **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!**

**Спасибо, что пришли на семинар по само-коучингу!**

**Мы скоро начнем, но давайте подождем несколько минут,  
чтобы все успели присоединиться.**

**Пока что, пожалуйста, убедитесь, что у вас есть доступ к  
Google Drive, и сообщите в чате, если его нет.**

**Устраивайтесь поудобнее, и мы скоро начнем!**

КОУЧ ПО СДВГ ШЕЙЛА ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
**САМО-КОУЧИНГ**

**СЕМИНАР**



# **18 ПРИЧИН**

**ПОЧЕМУ ВАМ ТРУДНО СДЕЛАТЬ ДЕЛО**



**МИНИ-ВЕБИНАР**

# **ЭТОТ КЛАСС УЧИТЫВАЕТ ПОТРЕБНОСТИ НЕЙРООТЛИЧНЫХ ЛЮДЕЙ**



**ЭТО ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ОДНОВРЕМЕННО ЗАНИМАТЬСЯ НЕСКОЛЬКИМИ ДЕЛАМИ, ДВИГАТЬСЯ ТАК КАК ВАМ УДОБНО, ОДЕВАТЬ НАУШНИКИ, ГЛАДИТЬ СВОИХ ПИТОМЦЕВ, РИСОВАТЬ, ПЕРЕКУСЫВАТЬ, УХОДИТЬ И ВОЗВРАЩАТЬСЯ, И ДЕЛАТЬ ВСЁ, ЧТО ВАМ НУЖНО, ЕСЛИ ЭТО НЕ МЕШАЕТ ДРУГИМ УЧИТЬСЯ.**

**ПОЖАЛУЙСТА БУДЬТЕ ОТКРЫТЫ, УВАЖИТЕЛЬНЫ, И ДОБРЫ. ПОМНИТЕ ЧТО РАЗНЫЕ ЛЮДИ ОБЩАЮТСЯ ПО РАЗНОМУ. СЛУШАЙТЕ ДРУГ ДРУГА.**

**ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ, ДАЙТЕ ЗНАТЬ.**

# ВВЕДЕНИЕ



## КТО Я?

- **МЕНЯ ЗОВУТ ШЕЙЛА, МОИ МЕСТОИМЕНЕНИЯ - ОНА/ЕЁ, И Я КОУЧ И ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПО СДВГ!**
- **У МЕНЯ ТАКЖЕ ЕСТЬ СДВГ**
- **Я ПРОШЛА ЧЕРЕЗ МНОГО ТЕРАПИЙ, ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ В ГАРМОНИИ СО СВОИМ МОЗГОМ**
- **Я УВЛЕКАЮСЬ ТЕМОЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ И СОЗДАНИЕМ СООБЩЕСТВ, ОСОБЕННО ТЕХ, ГДЕ ЛЮДИ СТРЕМЯТСЯ ПОНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА И САМИХ СЕБЯ**

# ВВЕДЕНИЕ



## КТО ВЫ?

- **НАПИШИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, В ЧАТЕ:**
- **ВАШЕ ИМЯ, МЕСТОИМЕНИЯ И ОДНУ ПРИЧИНУ, ПОЧЕМУ ВЫ ПРИШЛИ НА ЭТОТ ВЕБИНАР**

# **КАК САМО-КОУЧИНГ МОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЬ?**

- **РЕЖИМ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ**
- **БОРЬБА С ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ДИСФУНКЦИЕЙ**
- **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ**
- **ПРОТИВОСТОЯНИЕ  
КОГНИТИВНЫМ ИСКАЖЕНИЯМ**
- **БОРЬБА С ЧУВСТВОМ СТЫДА**



# **ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ, КОГДА СТАЛКИВАЕТЕСЬ С ПРОБЛЕМОЙ?**

- **ИЗБЕГАЕТЕ?**
- **ОТВЛЕКАЕТЕСЬ?**
- **ПЕРЕНАПРАВЛЯЕТЕ?**
- **ЗАКРЫВАЕТЕСЬ?**
- **ПАНИКУЕТЕ?**
- **БОРЕТЕСЬ? УБЕГАЕТЕ?**
- **ЗАМИРАЕТЕ? УГОЖДАЕТЕ?**



**ЧТО МЫ МОЖЕМ ДЕЛАТЬ ВМЕСТО ЭТОГО?**

КОГДА У ТЕБЯ  
СТОЛЬКО ДЕЛ, ТАК  
МАЛО ВРЕМЕНИ,  
НЕ ЗНАЕШЬ, С  
ЧЕГО НАЧАТЬ,  
ПОЭТОМУ  
РЕШАЕШЬ НИЧЕГО  
НЕ ДЕЛАТЬ И  
СМОТРЕТЬ  
ТЕЛЕВИЗОР

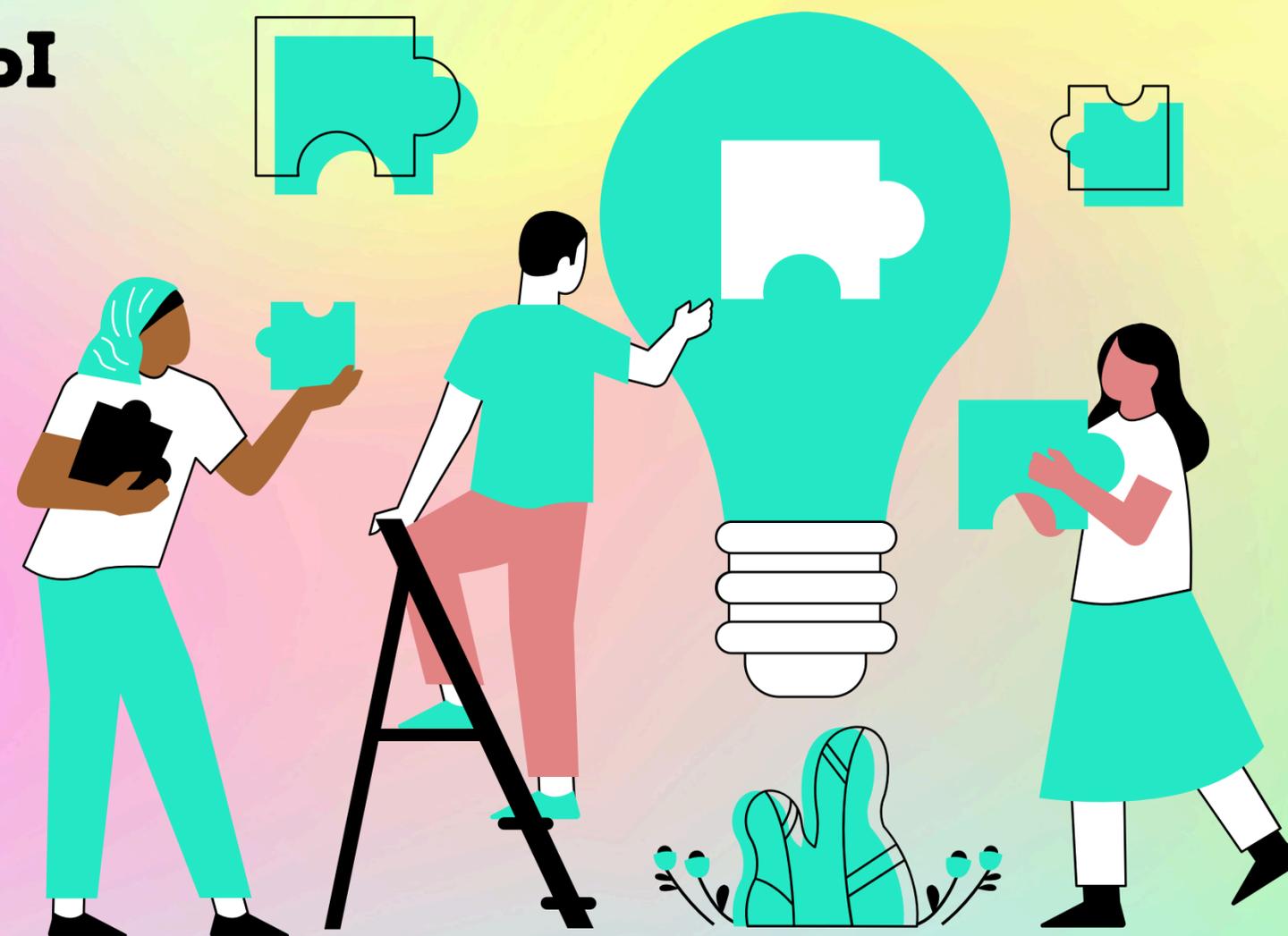
someecards  
user card



**ЧТО МЫ МОЖЕМ ДЕЛАТЬ  
ВМЕСТО ЭТОГО?**

# РЕЖИМ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

- ОТХОДИМ ОТ РЕАКЦИИ БОРЬБЫ ИЛИ БЕГСТВА
- ДАЕМ СЕБЕ ВРЕМЯ И СПОКОЙНУЮ ОБСТАНОВКУ, ЧТОБЫ ОБДУМАТЬ ПРОБЛЕМУ
- НАЗЫВАЕМ ПРОБЛЕМУ
- СОЗДАЕМ ОБСТАНОВКУ ДЛЯ САМО-КОУЧИНГА





# ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ

## Исполнительные Функции



# ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

Когда ты уже раздражён, и тут цепляешь карман за ручку кухонного ящика



- **КЛЮЧЕВАЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ**
- **КОГДА ОНА НАРУШЕНА, ВСЕ ЛЮДИ ИСПЫТЫВАЮТ ИСПОЛНИТЕЛЬНУЮ ДИСФУНКЦИЮ**
- **РЕГУЛЯЦИЯ НАШИХ ЭМОЦИЙ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВЕРНУТЬ НАШИ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ**
- **КАК МЫ МОЖЕМ РЕГУЛИРОВАТЬ СЕБЯ?**

# **МЫ МОЖЕМ РЕГУЛИРОВАТЬ СЕБЯ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ**

**ИНОГДА САМО-КОУЧИНГ НЕ ТРЕБУЕТ СЛОВ.**

**МЫ МОЖЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИЯТНЫЕ И  
КОМФОРТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, ЧТОБЫ  
РЕГУЛИРОВАТЬ НАШУ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ.**

**СОВМЕЩАЙТЕ ВЕРБАЛЬНЫЙ САМО-КОУЧИНГ С  
ДВИЖЕНИЕМ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ЭФФЕКТА РЕГУЛЯЦИИ!**





**@BURRITOS\_AND\_ADHD**

## **ПРИМЕРЫ РЕГУЛИРУЮЩИХ ДВИЖЕНИЙ**

- ПРЫГАННИЕ
- БЕГ
- БОКС
- МАХАНИЕ РУКАМИ
- ХОДЬБА
- ВРАЩЕНИЕ
- ВСТРЯХИВАНИЕ  
ТЕЛА
- КАЧАНИЕ
- РАСТЯЖКА
- НАПРЯЖЕНИЕ  
МЫШЦ
- ТАНЦЫ
- БОЕВЫЕ  
ИСКУССТВА
- ПЛАВАНИЕ
- БРОСАНИЕ МЯЧА
- УПРАЖНЕНИЕ  
С ГАНТЕЛЯМИ

**КАКИЕ ДВИЖЕНИЯ ПОМОГАЮТ ВАМ  
РЕГУЛИРОВАТЬ СЕБЯ? ПОДЕЛИТЕСЬ В ЧАТЕ**

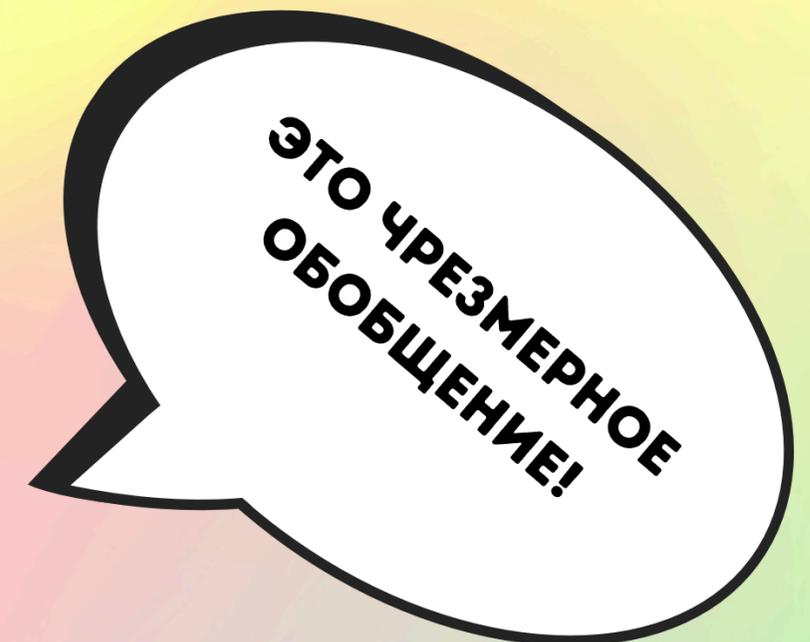
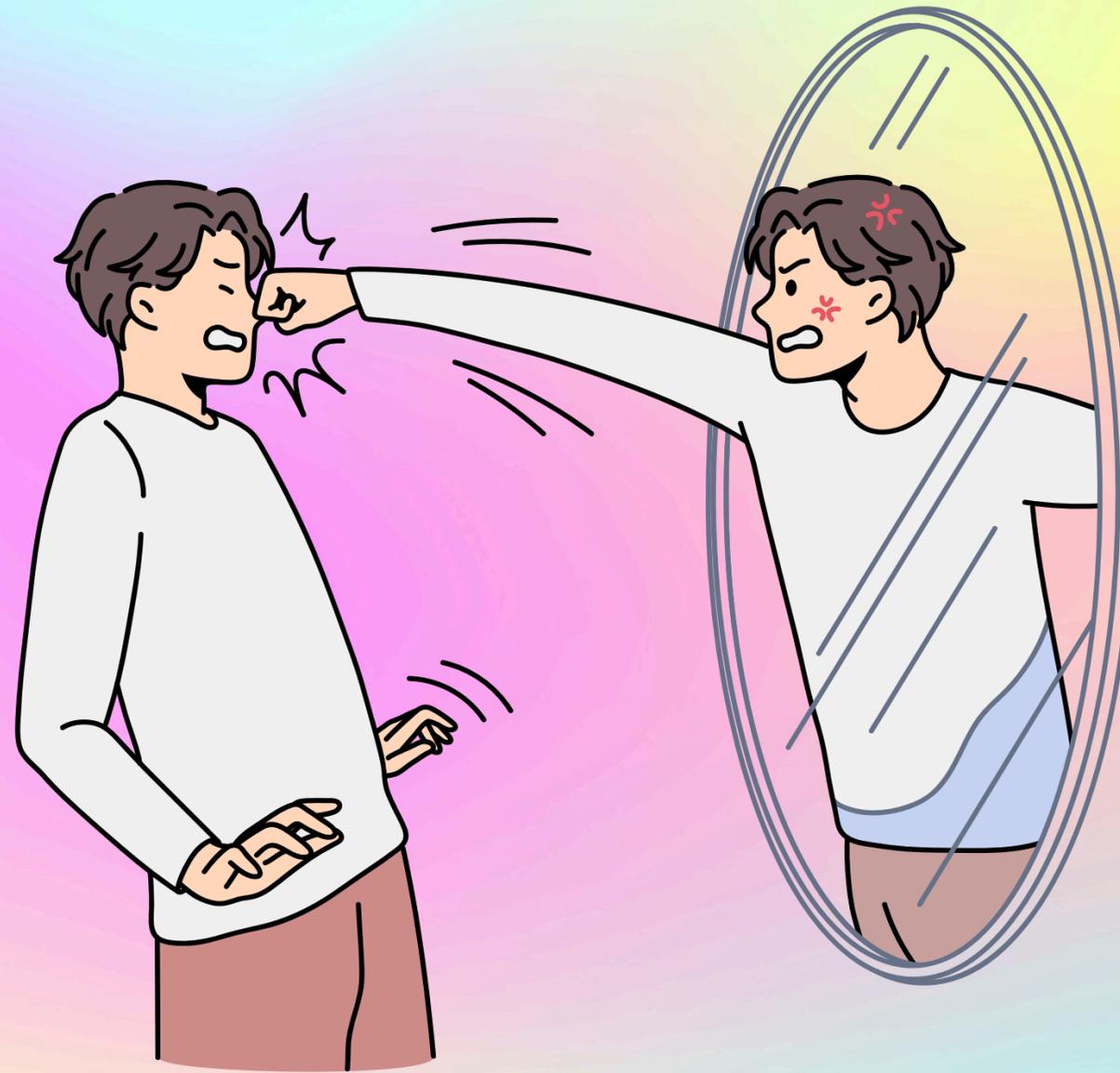
# СОМАТИКА



**«СОМАТИКА ОПИСЫВАЕТ ЛЮБУЮ ПРАКТИКУ, КОТОРАЯ ИСПОЛЬЗУЕТ СВЯЗЬ РАЗУМА И ТЕЛА, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ВАМ ИССЛЕДОВАТЬ ВАШЕ ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ И ПРИСЛУШАТЬСЯ К СИГНАЛАМ, КОТОРЫЕ ВАШЕ ТЕЛО ПОСЫЛАЕТ О ЗОНАХ БОЛИ, ДИСКОНФОРТА ИЛИ ДИСБАЛАНСА.»**

**- КРИСТАЛ РЕЙПОЛ, HEALTHLINE.COM**

# БОРЬБА С КОГНИТИВНЫМИ ИСКАЖЕНИЯМИ



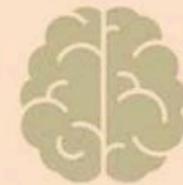
# ЧТО ТАКОЕ КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ?

## 12 РАСПРОСТРАНЁННЫХ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ



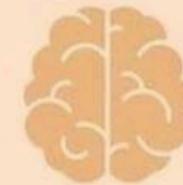
### Чтение мыслей

Когда вы предполагаете, что знаете, о чём думают или что чувствуют другие



### Негативный фокус

Когда вы игнорируете положительные аспекты и видите только негативные



### Катастрофизация

Когда вы ожидаете, что с вами случится наихудший сценарий.



### Навешивание ярлыков

Когда вы даёте себе или кому-то негативный ярлык, например: 'Я неудачник'



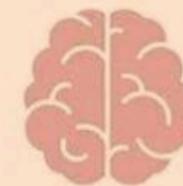
### Иллюзия «должен»

Когда у вас есть правила о том, какими должны быть обстоятельства или как должны вести себя люди



### Чрезмерное обобщение

Когда происходит одно негативное событие и вы верите что это закономерность



### Эмоциональное рассуждение

Когда вы верите, что ваши чувства являются доказательством или отражают реальность



### Прорицание

Когда вы думаете, что будущее предопределено и исход точно известен



### Персонализация

Когда вы чувствуете себя лично ответственным и виноватым за то, что вы не можете контролировать



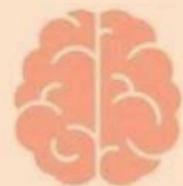
### Иллюзия истины

Когда вы уверены, что вы правы, и ваше мнение — это истина



### Иллюзия справедливого мира

Когда вы предполагаете, что всё в мире будет справедливым



### Иллюзия контроля

Когда вы предполагаете, что можете контролировать всё вашей жизни

# **КАК ОСПАРИВАТЬ КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ**



- **СПРОСИТЕ СЕБЯ...**

- **ЕСТЬ ЛИ В ЭТОМ СМЫСЛ?**
- **КАКИЕ У МЕНЯ ЕСТЬ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА?**
- **СМОГ БЫ Я ДОКАЗАТЬ ЭТО В СУДЕ?**
- **ДУМАЛ БЫ Я ТАК ЖЕ, ЕСЛИ БЫ ЭТО КАСАЛОСЬ КОГО-ТО ДРУГОГО?**
- **ЧТО ЭТО ЕЩЁ МОЖЕТ БЫТЬ?"**

# **ГРУППЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ**

**РАБОЧИЙ ЛИСТ ПО ОСПАРИВАНИЮ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ**

**В ВАШЕЙ ГРУППЕ РАБОТАЙТЕ  
ВМЕСТЕ, ЧТОБЫ ЗАПОЛНИТЬ  
РАБОЧИЙ ЛИСТ ПО  
ОСПАРИВАНИЮ  
КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ  
В ПАПКЕ GOOGLE ДИСКА  
'РАБОЧИЕ ЛИСТЫ'**



# 10-МИНУТНЫЙ ПЕРЕРЫВ

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ТЕЛЕ И РАЗУМЕ ТАК, КАК ВАМ НУЖНО



# **АФФФИРМАЦИИ**

**"Я НЕ ЗАБУДУ КУПИТЬ ВИНОГРАД."**

**"Я СДЕЛАЮ ЭТО СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ."**

**"Я ПРИДУ ВОВРЕМЯ."**

**"Я СДЕЛАЮ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР."**



# **МАНТРЫ**

**"ПОСТОЯННОЕ ПОВТОРЕНИЕ ТОГО, ЧТО ЗАЩИЩАЕТ ОТ ВСЕХ СТРАДАНИЙ, ВОЗНИКАЮЩИХ ИЗ-ЗА ЦИКЛОВ РОЖДЕНИЯ И СМЕРТИ, НАЗЫВАЕТСЯ МАНТРОЙ. С НЕЗАПАМЯТНЫХ ВРЕМЁН МАНТРЫ И ИХ ЗВУКОВЫЕ СИЛЫ БЫЛИ МОЩНЫМ ИСТОЧНИКОМ БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЛЯ ВСЕГО ТВОРЕНИЯ."**

**- ОМ СВАМИ**

**ПОВТОРЕНИЕ УСПОКАИВАЮЩЕЙ ИЛИ ЗАЗЕМЛЯЮЩЕЙ МЫСЛИ МОЖЕТ ПОМОЧЬ РЕГУЛИРОВАТЬ ВАШУ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, ЗАМЕДЛИТЬ ПОТОК МЫСЛЕЙ И ПОЗВОЛИТЬ ВАМ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЁД С ОСОЗНАННОСТЬЮ И НАМЕРЕНИЕМ.**

**АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ТЕРМИНЫ: ДЕВИЗ, ЗАКЛИНАНИЕ**

# **ПРИМЕРЫ МАНТР**

- **"МОЯ ПРОДУКТИВНОСТЬ НЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ МОЮ ЦЕННОСТЬ."**
- **"И ЭТО ПРОЙДЁТ."**
- **"ПРОГРЕСС, А НЕ СОВЕРШЕНСТВО."**
- **"ТЕ, КТО ОСУЖДАЕТ, НЕ ВАЖНЫ, А ТЕ, КТО ВАЖНЫ, НЕ ОСУЖДАЮТ."**
- **"НЕ КЛАДИ ПРОСТО ТАК, УБЕРИ НА МЕСТО."**
- **"КАК С ГУСЯ ВОДА."**
- **"Я – ЭТО ДОСТАТОЧНО."**
- **"ШАГ ЗА ШАГОМ."**



**НАПИШИТЕ В ЧАТЕ ЛЮБЫЕ МАНТРЫ, КОТОРЫЕ ВАМ ПОМОГАЮТ**

# **ПОСЛЕДСТВИЯ ЧУВСТВА СТЫДА**

- **ЧУВСТВО ВИНЫ – ЭТО ЧУВСТВО, ЧТО ВЫ СДЕЛАЛИ ЧТО-ТО ПЛОХОЕ, СТЫД – ЭТО ЧУВСТВО, ЧТО ВЫ ПЛОХОЙ ЧЕЛОВЕК.**
- **СТЫД СОЗДАЁТ ЗАСТОЙ, А НЕ МОТИВАЦИЮ.**
- **МОТИВАЦИЯ, ВЫЗВАННАЯ СТЫДОМ, МИМОЛЁТНА И В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ НАНОСИТ ВРЕД.**
- **СТЫД УХУДШАЕТ ИСПОЛНИТЕЛЬНУЮ ДИСФУНКЦИЮ И СНИЖАЕТ МОТИВАЦИЮ.**



# **БОРЕМСЯ СО СТЫДОМ**



- **РАДИКАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ СЕБЯ**
- **ПРИЗНАНИЕ ТРУДНОСТЕЙ**
- **ОПОРА НА БЛИЗКИХ**
- **ПРИНЯТИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВА**
- **ЛЮБОПЫТСТВО**
- **СМИРЕНИЕ**

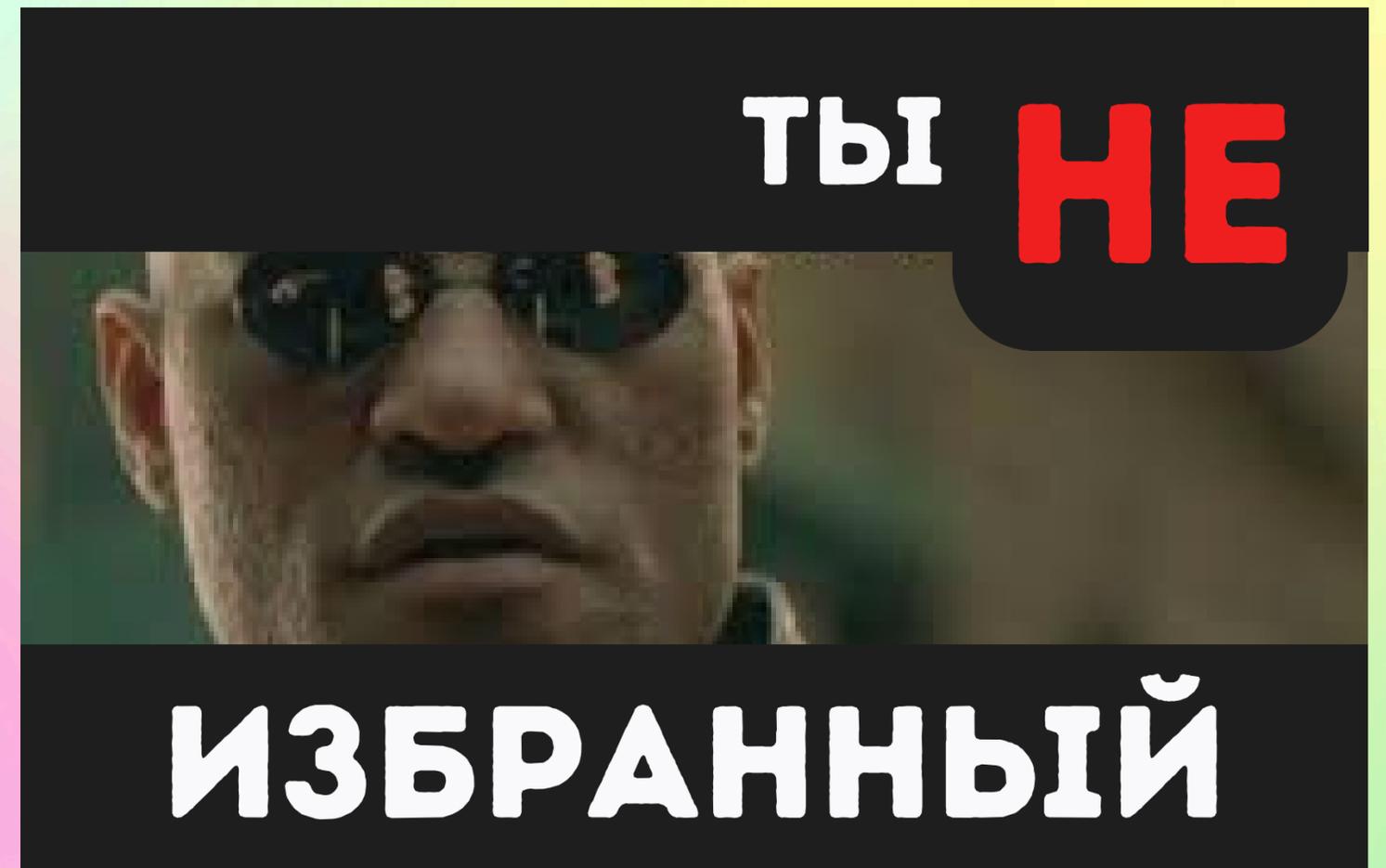


**"ГОРДОСТЬ - ЭТО НЕ  
ПРОТИВОЯДИЕ ОТ СТЫДА, А  
ЕГО ИСТОЧНИК. ИСТИННОЕ  
СМИРЕНИЕ - ЕДИНСТВЕННОЕ  
ПРОТИВОЯДИЕ ОТ СТЫДА."**

**- ДЯДЯ АЙРО**

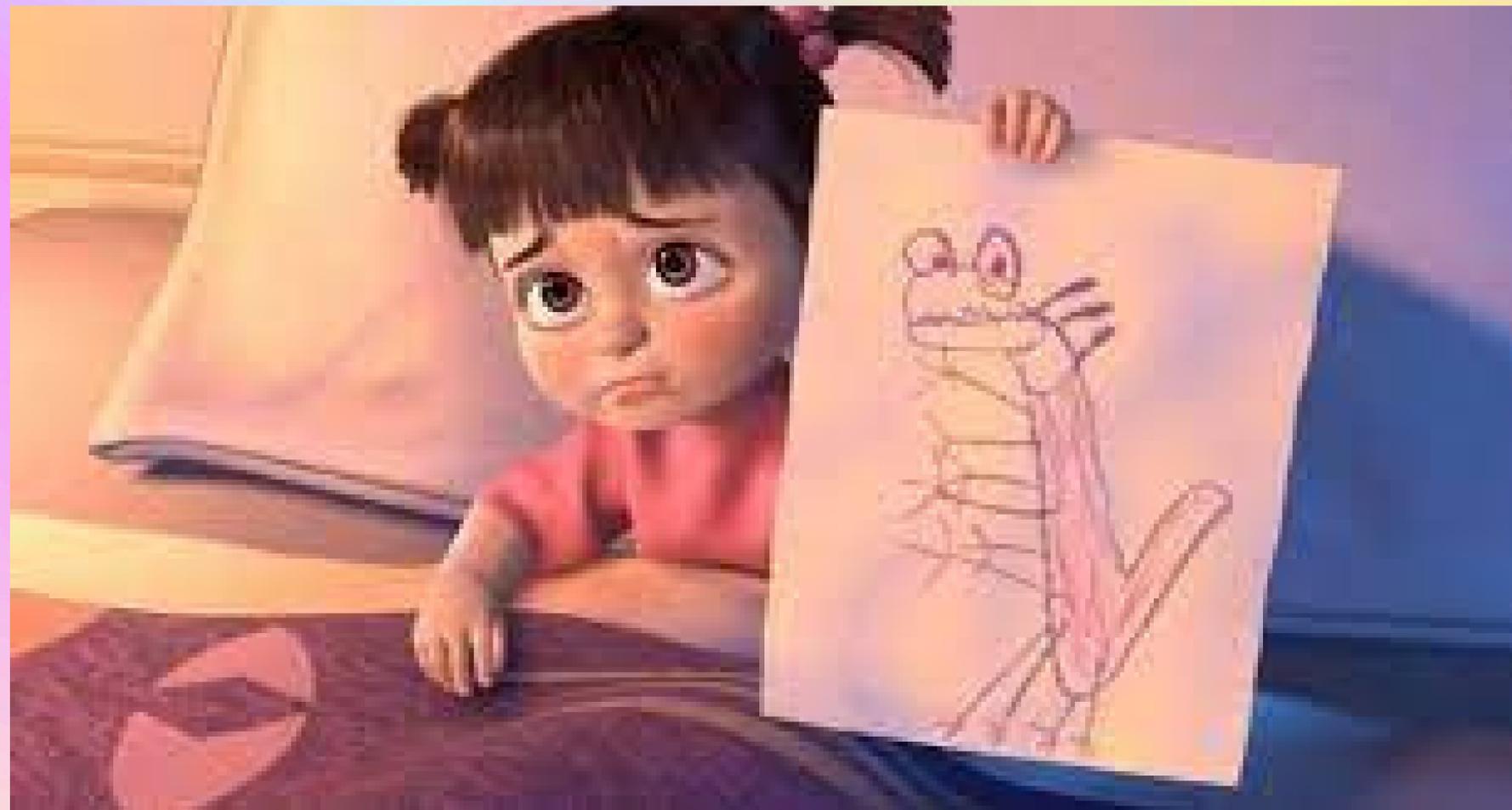
# ТЫ НЕ ОСОБЕННЫЙ

- ТЫ ЗАСЛУЖИВАЕШЬ УВАЖЕНИЯ И ДОБРОТЫ ТАК ЖЕ, КАК И ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ
- ТЫ НЕ НАСТОЛЬКО ВЕЛИК И ВАЖЕН, ЧТОБЫ ОТ ТЕБЯ ОЖИДАЛИ СОВЕРШЕНСТВА
- ТВОИ ОШИБКИ ЗНАЧАТ НЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОШИБКИ ДРУГИХ
- СОСРЕДОТАЧИВАТЬСЯ НА СЕБЕ, ДАЖЕ В НЕГАТИВНОМ КЛЮЧЕ, – ЭТО ЭГОЦЕНТРИЧНО



# ОБЩЕНИЕ С ВНУТРЕННИМ РЕБЁНКОМ

КАК БЫ ВЫ ПОМОГЛИ РЕБЁНКУ СПРАВИТЬСЯ С ЭТОЙ СИТУАЦИЕЙ?



# **ПЕРЕВОСПИТАНИЕ**

**"ПЕРЕВОСПИТАНИЕ – ЭТО ФОРМА ПСИХОТЕРАПИИ, В КОТОРОЙ ТЕРАПЕВТ АКТИВНО БЕРЕТ НА СЕБЯ РОЛЬ НОВОГО ИЛИ ЗАМЕНЯЮЩЕГО РОДИТЕЛЯ ДЛЯ КЛИЕНТА, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ, ВЫЗВАННЫМИ ДЕФЕКТНЫМ ИЛИ ДАЖЕ ЖЕСТОКИМ ВОСПИТАНИЕМ."**



# **ПОМЕНЯЙ ТОГО, К КОМУ ОБРАЩАЕШЬСЯ**



**ЕСЛИ ВЫ ВЕДЁТЕ ВООБРАЖАЕМЫЕ  
СПОРЫ С КЕМ-ТО КТО НЕ ХОЧЕТ  
ВАС СЛУШАТЬ, ПРЕКРАТИТЕ  
РАЗГОВАРИВАТЬ С НИМИ И  
НАЧНИТЕ РАЗГОВАРИВАТЬ С  
СОБОЙ.**

**ПРИМЕР: ВМЕСТО 'ТЫ БЫЛ ТАКИМ  
ЗЛЫМ' СКАЖИТЕ 'ОН БЫЛ ТАКИМ  
ЗЛЫМ'**

# **ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ СТОИТ ЗАДАТЬ СЕБЕ, КОГДА ВАМ ТРУДНО**

- **ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРЯМО СЕЙЧАС?**
- **ЧТО Я ЧУВСТВУЮ?**
- **ЧТО МНЕ НУЖНО?**
- **КАКИЕ У МЕНЯ ЕСТЬ ВАРИАНТЫ?**
- **КАКАЯ ПОДДЕРЖКА У МЕНЯ ЕСТЬ?**
- **КАКУЮ ЧАСТЬ ЭТОГО Я МОГУ СДЕЛАТЬ?**
- **ЕСЛИ НЕ СЕЙЧАС, ТО КОГДА?**



# **ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ, КОГДА НАМ ТРУДНО**



- **"МНЕ СЕЙЧАС ТРУДНО ИЗ-ЗА \_\_\_\_."**
- **"КАЖДЫЙ СТАЛКИВАЕТСЯ С ТРУДНОСТЯМИ."**
- **"СОВЕРШЕНСТВА НЕ СУЩЕСТВУЕТ."**
- **"Я ДОСТАТОЧНО ХОРОШ(А) ТАКИМ(ОЙ), КАКОЙ(АЯ) Я ЕСТЬ."**
- **"КУЛЬТУРА ПРОДУКТИВНОСТИ – ЭТО ТОКСИЧНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ НАШЕГО КАПИТАЛИСТИЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА, И ПОТОМУ ОТДЫХ И ПРИНЯТИЕ СЕБЯ – ЭТО РЕВОЛЮЦИОННЫЕ ДЕЙСТВИЯ."**

# **НЕ ПРОИГРЫВАЙ ЗАНОВО, ПЕРЕПИШИ**

**ВАШЕ ТЕЛО ЧАСТО НЕ МОЖЕТ ОТЛИЧИТЬ  
РЕАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ ОТ ВООБРАЖЕНИЯ.**

**ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ СНОВА  
ПРОКРУЧИВАТЬ В ГОЛОВЕ СТРЕССОВЫЕ  
СОБЫТИЯ, ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ НОВЫЙ  
СЦЕНАРИЙ, КОТОРЫЙ ПРИНОСИТ ВАМ  
РАДОСТЬ, И ПРОКРУЧИВАЙТЕ ЕГО В  
СВОЁМ УМЕ.**





**ОТРЕГУЛИРУЙ СЕБЯ**

**ПОЙМИ ДРУГОГО**

**РЕШИТЕ ПРОБЛЕМУ**

**ВМЕСТЕ**

**-ДР. БРЮС ПЕРРИ**

**НЕ ЗАБУДЬТЕ**

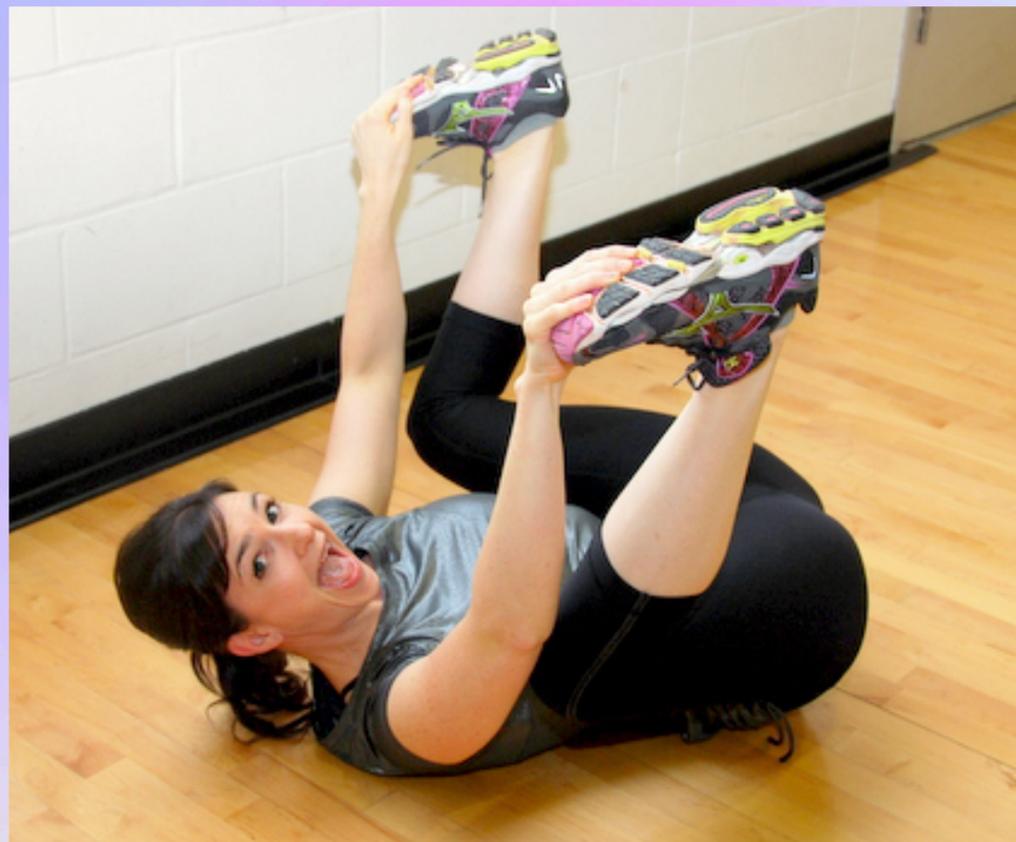
**ОТМЕЧАТЬ СВОИ**

**УСПЕХИ!**



# 10-МИНУТНЫЙ ПЕРЕРЫВ

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЁМ ТЕЛЕ И СОЗНАНИИ ТАК, КАК ВАМ УГОДНО



# ШАБЛОНЫ ДЛЯ САМО-КОУЧИНГА



- **НАЗОВИ СВОИ ЧУВСТВА**
- **НАЗОВИ СИТУАЦИЮ**
- **ПРИЗНАЙ СВОИ ЧУВСТВА**
- **ИССЛЕДУЙ СИТУАЦИЮ**
- **ОСПОРЬ КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЕ**
- **ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ**
- **ВОСПОЛЬЗУЙСЯ ПОДДЕРЖКОЙ БЛИЗКИХ**
- **ПРОСТИ СЕБЯ**
- **ОТМЕТЬ СВОИ УСПЕХИ!**

# **ГРУППЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ**

## **РАБОЧИЙ ЛИСТ ДЛЯ САМО-КОУЧИНГА**



**В ВАШЕЙ ГРУППЕ  
ПОРАБОТАЙТЕ ВМЕСТЕ,  
ЧТОБЫ ЗАПОЛНИТЬ  
РАБОЧИЙ ЛИСТ ДЛЯ САМО-  
КОУЧИНГА В ПАПКЕ  
'РАБОЧИЕ ЛИСТЫ' НА  
GOOGLE ДИСКЕ**

# РЕФЛЕКСИИ

## РАБОЧИЙ ЛИСТ ПО САМО-КОУЧИНГУ



**КАКИЕ ВЫВОДЫ ВЫ  
СДЕЛАЛИ ИЗ ЭТОГО  
УПРАЖНЕНИЯ?**

**КАКИЕ У ВАС ОСТАЛИСЬ  
ВОПРОСЫ?**

**Это всего лишь  
ролевая игра!**



# **РОЛЕВАЯ ИГРА**

**УПРАЖНЕНИЕ:**

**РОЛЕВАЯ ИГРА ДЛЯ САМО-КОУЧИНГА**

**В ГРУППЕ ВЫПОЛНИТЕ РОЛЕВОЕ  
УПРАЖНЕНИЕ ПО САМО-КОУЧИНГУ ИЗ  
ПАПКИ 'WORKSHEETS' НА GOOGLE  
ДИСКЕ.**

# **ПОСЛЕДНИЕ ВОПРОСЫ ИЛИ МЫСЛИ**

**ВОПРОСЫ?**

**МЫСЛИ?**



**КОММЕНТАРИИ?**

**ЗАМЕЧАНИЯ?**



# **СПАСИБО!**



**ОГРОМНОЕ СПАСИБО, ЧТО ПРИШЛИ!**

**ЗАПИСЬ БУДЕТ ДОСТУПНА ЗАВТРА В GOOGLE ДОКУМЕНТАХ.**

**ЗАГЛЯНИТЕ НА МОЙ САЙТ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ О МОИХ  
ПРЕДСТОЯЩИХ ЗАНЯТИЯХ И ГРУППАХ – БУДУ РАДА ВИДЕТЬ  
ВАС НА НИХ.**

**ТАКЖЕ ЗАПОЛНИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ФОРМУ ДЛЯ ОТЗЫВОВ В  
ПАПКЕ НА GOOGLE ДИСКЕ, КОГДА У ВАС БУДЕТ  
ВОЗМОЖНОСТЬ.**

**Я ОЧЕНЬ ЦЕНЮ ВАШЕ УЧАСТИЕ!**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**