

СОДЕРЖАНИЕ

Занятие 1 – Ответственность. Гендерные различия.....	3
Упражнение «Мои ожидания от курса».....	3
Упражнение «Ответ на этот вопрос поможет мне качественно улучшить свою жизнь».....	3
Упражнение «Случаи избегания ответственности в моей жизни».....	4
Упражнение «Круг моей ответственности».....	5
Упражнение «Моя главная претензия к Нему».....	6
Упражнение «Система личных ценностей».....	7
Упражнение «Круг ценностей».....	8
Упражнение «Ваши аффирмации».....	9
Занятие 2 – Уровень мышления. Ум и мудрость.....	10
Упражнение «Любовное письмо к себе».....	10
Упражнение «Час моего успеха».....	13
Упражнение «Я хочу иметь новые результаты в _____».....	14
Упражнение «Я тебя прошу!».....	17
Упражнение «Список достоинств и недостатков мужчины».....	18
Занятие 3 – Уровень чувств и эмоций.....	20
Упражнение «Мои эмоции».....	20
Упражнение «Техника исцеляющего письма».....	22
Упражнение «Седонский метод».....	22
Упражнение «Качества мужчины с двойным смыслом».....	23
Упражнение «Ситуация преувеличения поступка по отношению к вам и ситуация преувеличения вашей реакции на поступок».....	23
Упражнение «Наше уважение, ценность и доверие».....	24
Упражнение «Качества, достойные восхищения».....	26
Упражнение «Качества, достойные восхищения у меня».....	26
Упражнение «Хочу познакомиться».....	27
Занятие 4 – Уровень действий.....	28
Упражнение «Что мне помогает верить в себя».....	28
Упражнение «Сильная позиция».....	29
Упражнение «Мой СТРАХ».....	30
Упражнение «ПРАКТИКА ОБРАЩЕНИЙ».....	31
Занятие 5 – Объединение уровней.....	34
Упражнение «Стратегия».....	34
Упражнение «В чем мои отличия от мужчин».....	35
Упражнение «Мой арсенал».....	36
Место для сокровенных слов.....	37

Занятие 5 – Объединение уровней

Упражнение «Стратегия»

ЗАДАНИЕ:

1. Сформулируйте главную цель, достижению которой будут способствовать полученные знания и навыки.

2. Разбейте цель на этапы, пройдя которые вы достигните ее. Можно писать в разном порядке – в этом случае пронумеруйте по окончании.

3. Напишите ресурсы, которые вам понадобятся для прохождения этапов.

4. Что вы уже знаете о своем будущем?

Упражнение «В чем мои отличия от мужчин»

ЗАДАНИЕ:

1. Заполните таблицу отличий (ваши черты и качества и мужские черты и качества (можно для своего партнера)).

Мои качества и особенности	Качества мужчины и особенности

Упражнение «Мой арсенал»

ЗАДАНИЕ:

1. Напишите те инструменты, которые вы уже закрепили на практике во время обучения на тренинге.

2. Напишите те инструменты, которые запомнились каждой из участниц вашей группы. Можно повторять, если их называют участницы.

3. Подумайте и запишите, что еще нужно сделать, чтобы достигнуть цели, которую вы поставили.
