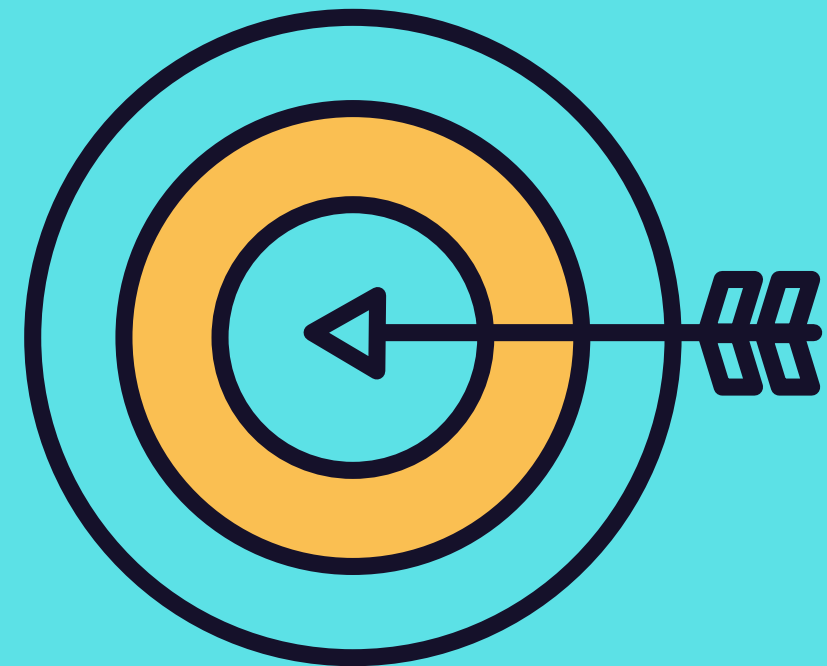


#QSNLIFE #МВЖ #МОЯТРАЕКТОРИЯРОСТА

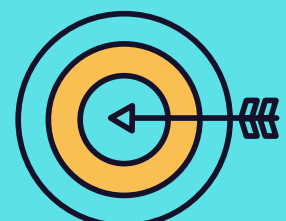


ВОПРОС ЖИЗНИ

МАРАФОН

ПРОБЛЕМА, НАД КОТОРОЙ РАБОТАЕМ:

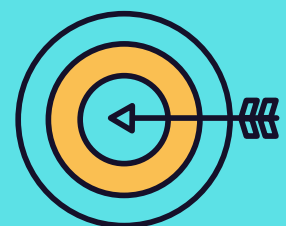
*НЕСФОРМИРОВАННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЛИЧНОЙ
ТРАЕКТОРИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ У
ПОДРОСТКОВ, НЕОСОЗНАННОЕ ОТНОШЕНИЕ К
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ, ИНТЕРЕСАМ, СПОСОБНОСТЯМ,
ВОЗМОЖНОСТЯМ, ОКРУЖЕНИЮ И ДРУГИМ ВАЖНЫМ
ЗОНАМ РОСТА.*



#QSNLIFE #МВЖ #МОЯТРАЕКТОРИЯРОСТА

ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫЯВЛЕННОЙ ПРОБЛЕММЫ:

*ФРУСТРАЦИЯ И АПАТИЯ СРЕДИ МОПОДЕЖИ,
НЕГАТИВИЗМ И ДЕПРЕССИВНЫЙ НАСТРОЙ,
СБИТЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ И СНА.*



ВОПРОС ЖИЗНИ
МАРАФОН

#QSNLIFE #МВЖ #МОЯТРАЕКТОРИЯРОСТА

ДИСТАНЦИОННЫЙ 10-ТИ ДНЕВНЫЙ МАРАФОН САМООПРЕДЕЛЕНИЯ И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ «ВОПРОС ЖИЗНИ»

*ДИАГНОСТИКА
КОМАНДНАЯ РАБОТА
РЕЙТИНГ
ПОДДЕРЖКА
КОУЧИНГОВЫЕ ЗАДАНИЯ
АУДИОПОДКАСТЫ
БОНУСЫ*



ВОПРОС ЖИЗНИ
МАРАФОН

ЭТАП 1

ДИАГНОСТИКА

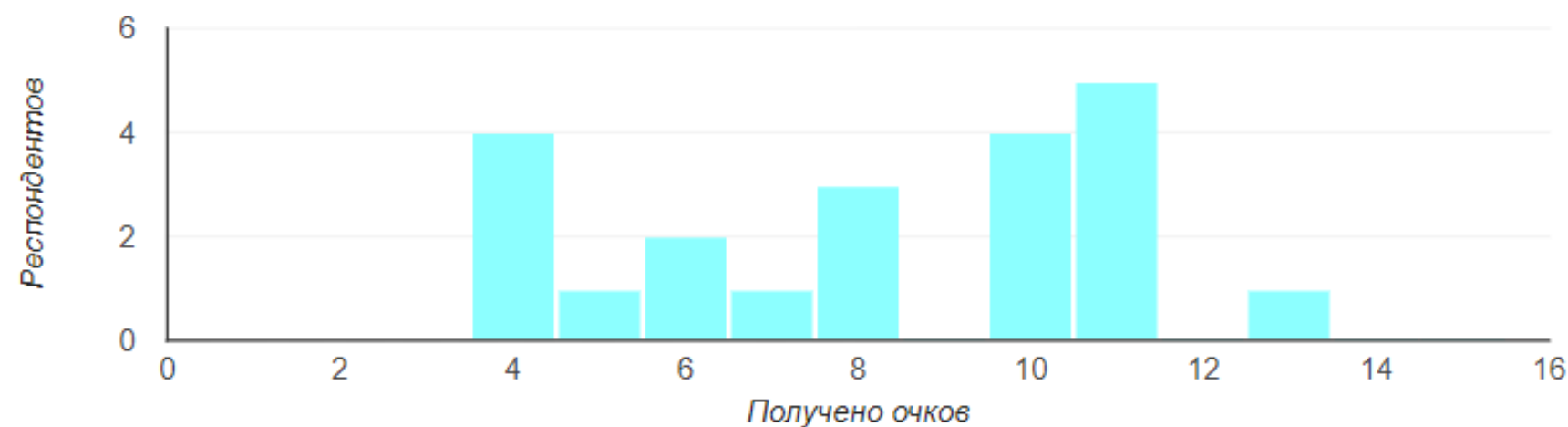
ТЕСТИРОВАНИЕ «ГОТОВНОСТЬ К ИЗМЕНЕНИЯМ»

Удовлетворительно
Баллов: 8,19 из 15

Медиана
Баллов: 8 из 15

Диапазон
Баллов: от 4 до 13

Распределение баллов

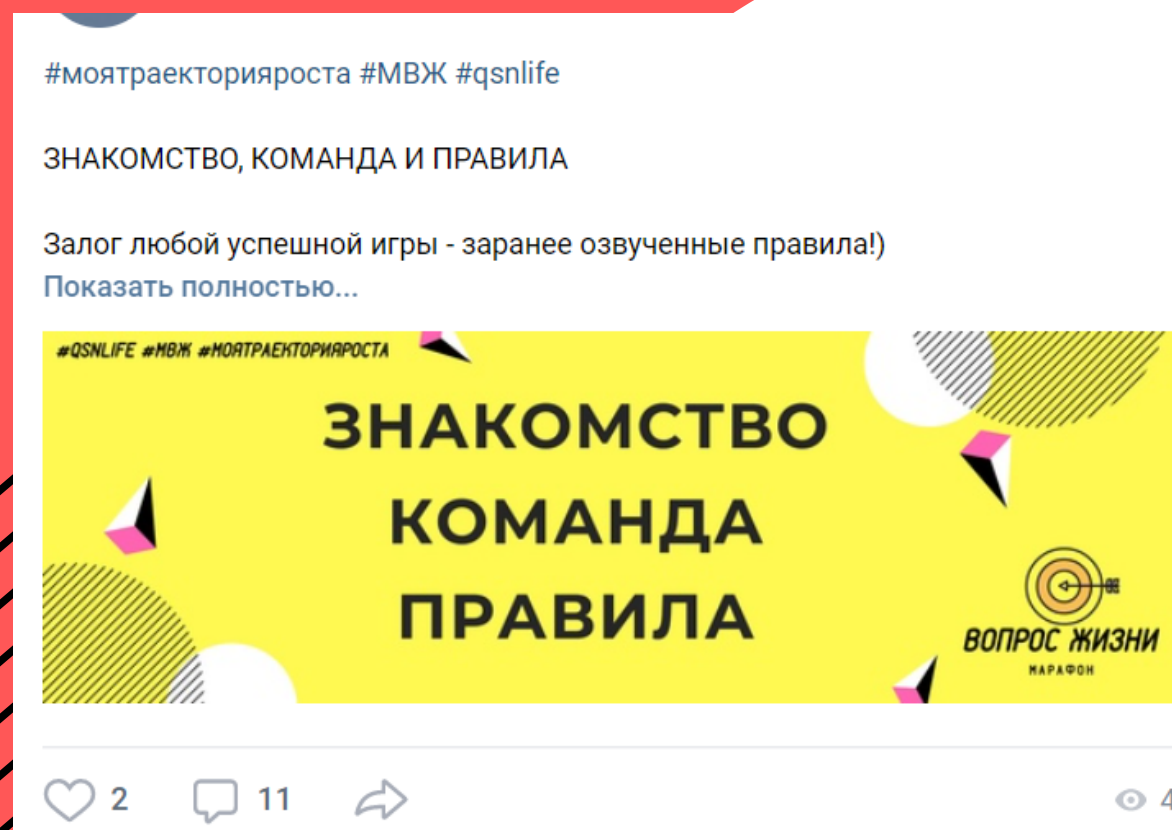


#QSNLIFE #МВЖ #МОЯТРАЕКТОРИЯРОСТА

ЭТАП 2

КОМАНДЫ И СИСТЕМА БАДДИ

ФОРМИРОВАНИЕ РАБОЧИХ ГРУПП, ЗНАКОМСТВО С КУРАТОРАМИ



ЭТАП 3

ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЙ


- АУДИО-СООБЩЕНИЯ С ТЕОРЕТИЧЕСКИМ МОДУЛЕМ МАРАФОНА
- ТЕКСТОВОЕ СООБЩЕНИЕ С ВОПРОСАМИ И ЗАДАНИЯМИ,
- ПРИКРЕПЛЕННЫЕ ФАЙЛЫ ДЛЯ ЭЛЕКТРОННОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ

#моятраекторияроста #МВЖ #qsnlife

Приветствуем тебя на 1-ом дне нашего Весеннего Марафона «Вопрос Жизни»! 🌟

Тема 1-го дня марафона – это наша «Точка А».
Показать полностью...

ИЕСО ЖИЗНЕННЫЙ БАЛАНСА



1. – Самоопределение 3:45

1. – Колесо баланса 2:43

ЭТАП 3

СТРУКТУРА МАРАФОНА

1. ФОРМИРОВАНИЕ «ТОЧКИ А»
2. ПОСТРОЕНИЕ «ТОЧКИ Б»
3. УЧАСТНИКИ ОБЪЕДИНЯЮТСЯ ПО ПАРАМ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ НА ПУТИ К ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛЯМ И ФОРМИРОВАНИЮ НОВЫХ ПРИВЫЧЕК.
4. «Я И МОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ»
5. «Я И ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ»
6. «Я И МОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»
7. «Я И МИР ВОКРУГ»
8. «ЗАКЛЮЧЕНИЕ»



ЭТАП 4

РЕЙТИНГ

*ЕЖЕДНЕВНЫЙ УЧЕТ
АКТИВНОСТИ УЧАСТНИКОВ,
ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ,
ВОВЛЕЧЕННОСТЬ В КОМАНДНУЮ
РАБОТУ, ПРОЯВЛЕНИЯ
ПОДДЕРЖКИ, ИНИЦИАТИВНОСТИ
И ИНФОРМАЦИОННОЕ
ОСВЕЩЕНИЕ МАРАФОНА.*

#моятраекторияроста #МВЖ #qsnlife

День №1 основного периода марафона "Вопрос Жизни"
Подведем итоги 😊

📍 В этот день мы создали свое колесо баланса, посмотрели на сферы, которые у нас есть в жизни.

Выполнили задание дня - 10 человек
Поставили цель на месяц - 0 человек
Поставили цель на неделю - 0 человек
Развивают привычку - 0 человек
Интересуются успехами ребят в команде - 2 человека
Бодрят команду - 7 человек
Говорят своё мнение (как улучшить, что изменить) - 8 человек
Делятся в комментариях к посту - 10 человек
Делятся в беседе команды - 10 человек
Делятся в соц.сетях - 2 человека

Очень радует, что вы поддерживаете друг друга и своих кураторов, за это вашим командам даем еще по 10 баллов 😊

Рейтинг участников 🔥



ЭТАП 4

БОНУСЫ

ЗА БОНУСНЫЕ БАЛЛЫ УЧАСТНИКИ ПОЛУЧИЛИ ПАМЯТНЫЕ ПОДАРКИ ОТ ОРГАНИЗАТОРОВ – СЕРТИФИКАТ УЧАСТНИКА, ЧЕК-ЛИСТЫ, ПОДБОРКА ЭЛЕКТРОННЫХ КНИГ, БЛОКНОТ С СИМВОЛИКОЙ МАРАФОНА.

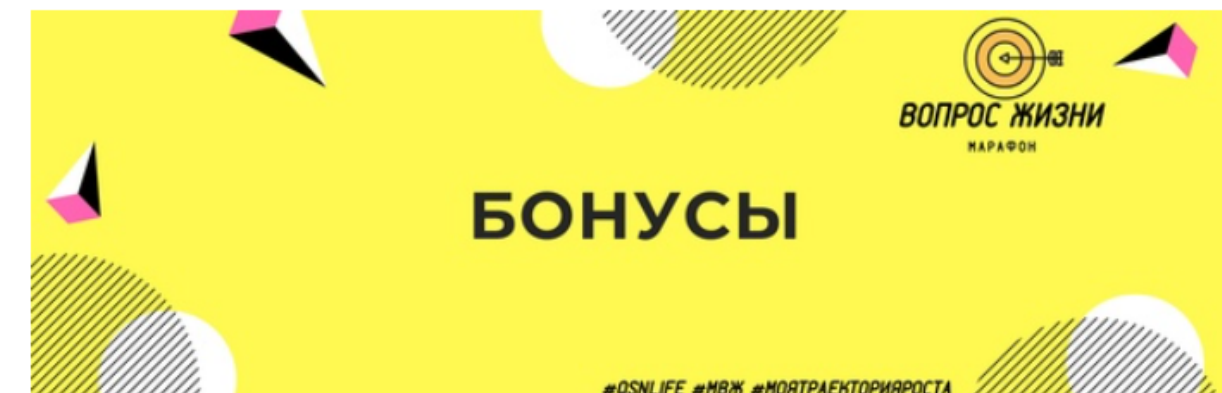
#моятраекторияроста #МВЖ #qsnlife

БОНУСЫ ЗА АКТИВНОСТЬ

В течении марафона каждый день у тебя есть возможность зарабатывать баллы, которые в конце марафона можно будет обменять на плюшки от организаторов 🍪



Показать полностью...



ЭТАП 5

ИТОГОВАЯ АНКЕТА

УЧАСТНИКИ ПРОХОДИЛИ ЗАВЕРШАЮЩУЮ АНКЕТУ, В КОТОРОЙ ДЕЛИЛИСЬ РЕЗУЛЬТАТАМИ И ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ ОТ МАРАФОНА

Итоги марафона "Вопрос Жизни"

Как тебе марафон "Вопрос жизни?"

8	9.1% (1)
10	90.9% (10)

Какая тема марафона запомнилась больше всего?

Знакомство, выбор бадди	0% (0)
Точка А	0% (0)
Точка Б	18.2% (2)
Постановка целей	45.5% (5)
Я и Я	0% (0)
Я и Окружение	18.2% (2)
Я и Дело	9.1% (1)
Я и Мир	0% (0)
Заключение	0% (0)
Другое	9.1% (1)

Будешь ли продолжать ставить цели и обмениваться успехами со своим бадди и с командой?

Буду ставить цели (на неделю, на месяц, на год)	44% (11)
Буду поддерживать связь с бадди	32% (8)
Буду работать в команде	20% (5)



ЭТАП 5

РЕЗУЛЬТАТЫ

МАРАФОН ВОЗВРАЩАЕТ ФОКУС ВНИМАНИЯ С ПРОБЛЕМ И ТРУДНОСТЕЙ НА РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ, ЦЕЛИ И ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ, ПОМОГАЕТ НАЙТИ СВОЕ ПРИЗВАНИЕ, ЗАМЕТИТЬ ЦЕННОСТЬ ОКРУЖЕНИЯ, ПОНЯТЬ ВАЖНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СВОЕГО РАЗВИТИЯ И ОБРЕСТИ ИСТИННЫЕ ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЕ ДВИГАТЬСЯ К НИМ.



ОТЗЫВЫ



Мне тоже хотелось бы сказать, что это марафон действительно помог мне разобраться во мне. Я иногда задавала себе вопрос "Чего я хочу?" и во время марафона я поняла, что то что я делала было не тем, чем мне хотелось бы. Так же марафон научил меня ставить цели и добиваться их. Я хочу сказать спасибо всем, кто был рядом. Особенно хотелось поблагодарить [@grekses_irr](#) за этот очень крутой марафон и [@zazilenskayae](#) маму уточку, за то что всегда напоминала мне о моих целях ❤️❤️

21:02



Алина Туникова 📍

Это правда нереальное что то! 😊
Спасибо за это послание. Оно очень хорошо помогает, расслабляет, заставляет задуматься, как раз то что нужно сейчас. Слов нет, одни эмоции, спасибо! ❤️

сегодня в 11:00 Ответить



Мария Дорук 😊

Спасибо большое всем, кто вкладывался в создание этого марафона, с каждым днём, нахожу в себе какие-то новые, нереальные открытия 😍😍 Я уже достаточно давно не чувствовала себя заинтересованной в чем-то, но благодаря этим заданиям, я понимаю, что как многое я теряла, но не смотря на это, буду восстанавливаться и все снова будет круто 🙌🙌

сегодня в 11:20 Ответить



[_alina.zalutskaya_](#) Близится к завершению марафон "Вопрос жизни" Мои эмоции просто не описать словами 😊

Когда я подала заявку на марафон, я особо не понимала : "что это? как это будет?"

Но, я знала, что [@grekses_irr](#) никогда бесполезных вещей не делает. И то что все будет очень круто.

С первого дня начались крутые задания, работа в команде. И я безумно рада, что выбрала именно этот коллектив. Что все 10 дней была безумная поддержка в сторону друг друга, что нам было не все равно.

И конечно же многое зависит от куратора. И я скажу, что у нас была замечательная мама - утка, которая всегда переживала и беспокоилась за нас 🙌

Каждый день я знала, что не могу уснуть не выполнив цель. А утром просыпалась от мысли, что быстрее бы уже задание.

Это уникальный марафон, который меняет подсознание на 360°. Ты уже не смотришь на ситуации, вещи так, как смотрел до марафона.

У тебя начинают развиваться новые качества, у тебя появляется новое мнение, ты становишься совершенно другим.

Все эти задания, тетрадку, книгу с преведущего задания, я сохранил у себя на полочке и буду возвращаться.

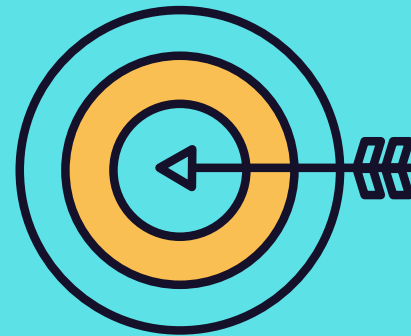
Безумно грустно понимать, что скоро буду просыпаться, а в беседе не будет записей о баллах и о заданиях.

Но свои цели, я обязательно выполню до конца 🙌 Просто хочется сказать, что надо идти к мечте до конца !

Благодаря этому Марафону, мы стали с вами намного ближе
Теперь мы знаем , мечты друг друга и цели
Мне кажется , что очень классно и мило

[@grekses_irr](#) , спасибо за такую возможность, поменять себя , увидеть себя , начать действовать ❤️
[@zazilenskayae](#) , спасибо за поддержку , что всегда помогаешь , я знаю , что у нас все прекрасно получится с мероприятием , мы справимся ❤️

Ты лучший бадди ❤️ 09:09



ВОПРОС ЖИЗНИ

МАРАФОН

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

КОНТАКТЫ:

ГАПЧЕНКО ИРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

T. 89514987786

@IRR_GO

TCMIAR@MAIL.RU