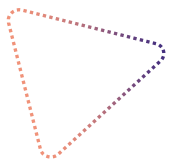


РОССИЯ –
СТРАНА
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

ЖИЗНЬ НА ПОЛНОЙ МОЩНОСТИ

Управление энергией

СЕНЕЖ
МАСТЕРСКАЯ УПРАВЛЕНИЯ



Амбассадор Союза женщин России
Выпускница Международного потока Программы
«Женщина-Лидер» Мастерской управления «Сенеж»
президентской платформы «Россия – страна
возможностей» (2022)
Член региональной экспертной группы АНО АСИ
Победитель IV Всероссийского конкурса «Мастер бизнес-
тренинга-2020»
Победитель губернаторского конкурса «Лидер 46» (2021г.)
Бизнес-тренер, консультант
Тренер-консультант Фонда социальных инвестиций

Управленческий опыт более 15 лет.
Участие в 23 федеральных и общероссийских проектах.
Награждена Нагрудным знаком «Отличник
Внешторгбанка» (2006г.)
Награждена медалью ООГО Союз женщин России
(2020г.)



ЮЛИЯ
САПУНОВА

УРОВНИ ЭНЕРГИИ



ФИЗИЧЕСКАЯ



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ



МЕНТАЛЬНАЯ



ДУХОВНАЯ

УРОВНИ ЭНЕРГИИ



ФИЗИЧЕСКАЯ

ОБЪЕМ

Физическая энергия
регулируется режимом
питания, режимом сна
и физическими упражнениями

УРОВНИ ЭНЕРГИИ



МЕНТАЛЬНАЯ

НАПРАВЛЕНИЕ

Способность
к сосредоточению,
анализу и творчеству.
Качество и четкость мышления

УРОВНИ ЭНЕРГИИ

КАЧЕСТВО



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ

Способность понимать свои эмоции, управлять своими эмоциями и поддерживать их.

Позитивное мышление и настрой, увлеченность и ощущение счастья

УРОВНИ ЭНЕРГИИ

СИЛА или
ДЕЙСТВЕННОСТЬ



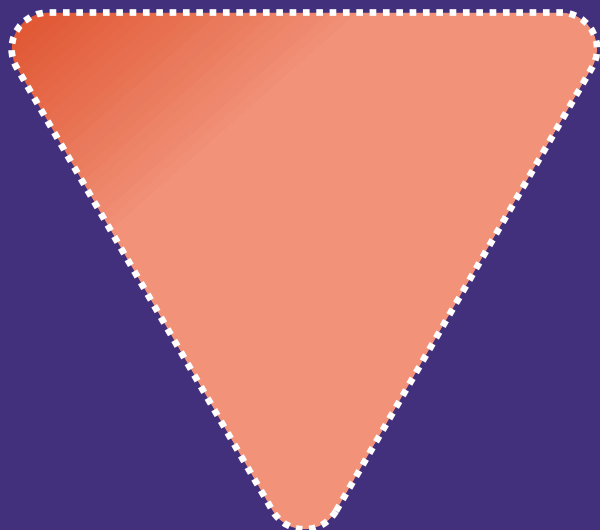
ДУХОВНАЯ

Энергию,
появляющуюся у человека,
когда он связывает себя
с какой-либо целью.

Жизненная цель и сопутствующая
ей духовная энергия.

IQ

EQ



VQ

“

Мир будет принадлежать страстным, харизматичным лидерам – людям, которые не только обладают огромным количеством энергии, но могут передавать энергию тем, кем они руководят

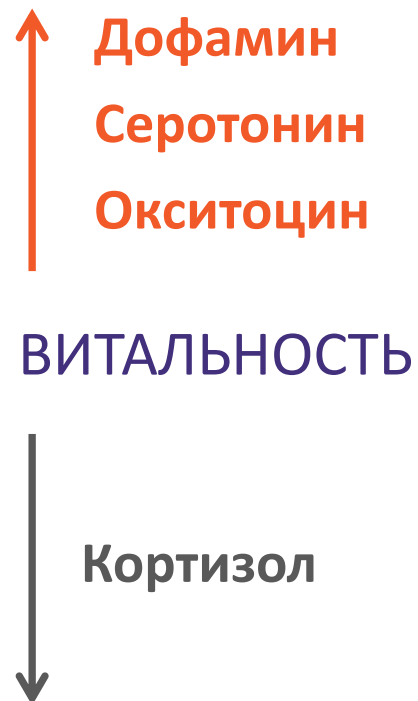
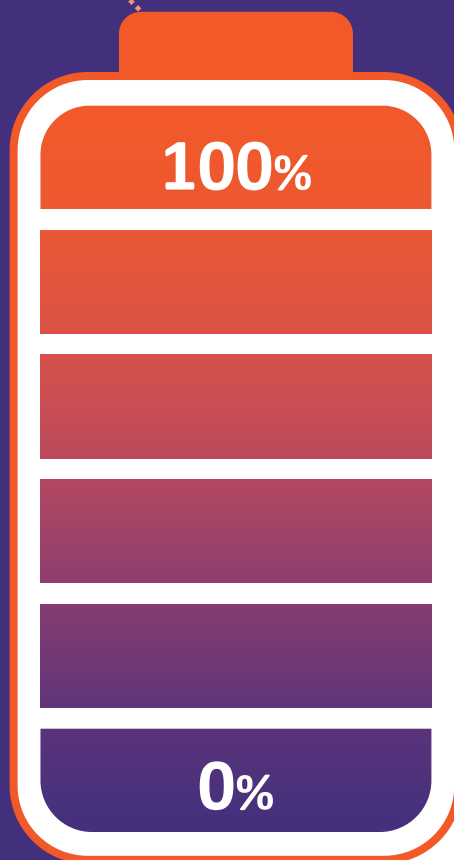
”

Джек Уэлч

ОЦИФРОВАННАЯ ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ

(Б.Иванов, О.Книзе)

ПОТЕНЦИАЛЬНАЯ
ЭНЕРГИЯ



КАК УСТРОЕН НАШ МОЗГ

НЕОКОРТЕКС

новая кора, это кора головного мозга, все наше осознанное, что мы можем контролировать, наши желания, наши логические мысли, наши целенаправленные действия, наша способность творить и создавать новое.

АРХИКОРТЕКС

это старая кора, здесь включаются эмоции, она ответственна за мотивацию, способность к обучению, память.

ПАЛЕОКОРТЕКС

самый древний мозг, отвечает за наши реакции «бей, беги, замри», поддерживает наши витальные функции — сердцебиение, дыхание

НЕОКОРТЕКС

мысли, анализ,
творчество



ЛИМБИЧЕСКИЙ МОЗГ

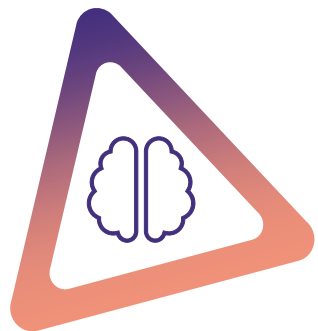
эмоции, чувства

РЕПТИЛЬНЫЙ МОЗГ

ИНСТИНКТЫ

ЗАТРАТЫ ЭНЕРГИИ





МЕНТАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ КАК ЭНЕРГИЯ ТВОРЧЕСТВА





Уровень энергии можно и нужно поднимать творческими заданиями. Совсем необязательно уметь петь, рисовать или сочинять стихи.

Чтобы быть творческим — достаточно посмотреть на обычные вещи под другим углом.



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

Высокий уровень эмоциональной энергии помогает быть в тонусе и выполнять поставленные перед собой задачи



РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ.

МЕТОДИКА 10/10/10

01 Определи ситуацию/проблему, которая беспокоит или волнует тебя сейчас и лишает энергии

02 Определи, как сильно (по 100-бальной шкале) ты будешь к ней относиться:

Через
10 дней

Через
10 месяцев

Через
10 лет

Приложение 3. Методика 10/10/10

01

Определи ситуацию/проблему,
которая беспокоит или волнует
тебя сейчас и лишает энергии.

02

Определи, как сильно
(по 100-бальной шкале)
ты будешь к ней относиться

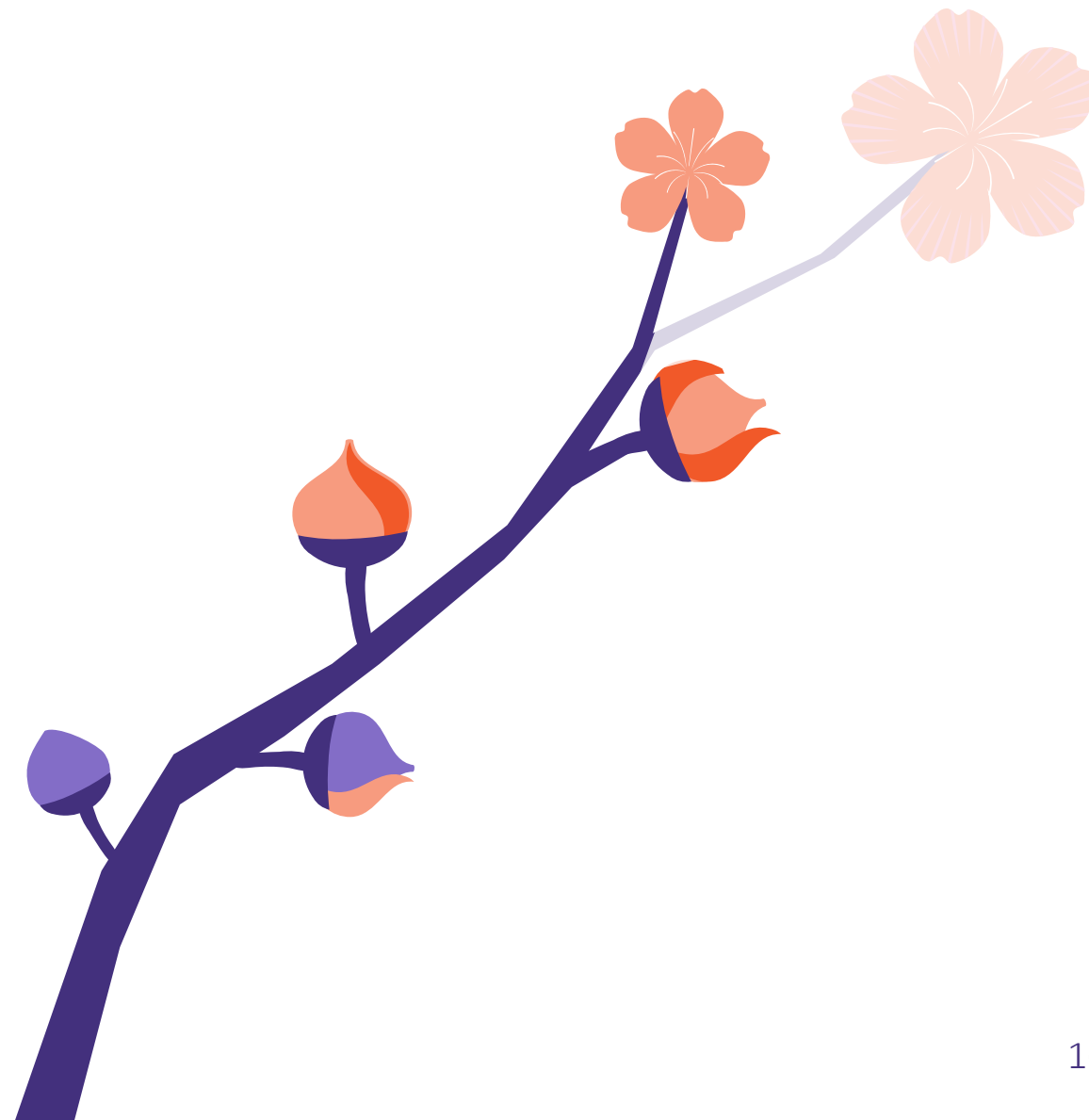
Через
10 дней

Через
10 месяцев

Через
10 лет



ДУХОВНАЯ ЭНЕРГИЯ



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЧЕК-ЛИСТ

Приложение 2. Энергетический чек-лист



 **КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

 **КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ**

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

 **РАЗ В ДВЕ НЕДЕЛИ**

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

 **КАЖДЫЙ МЕСЯЦ**

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Приложение 2. Привычки поддержания энергии



 **ФИЗИЧЕСКАЯ**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 **МЕНТАЛЬНАЯ**

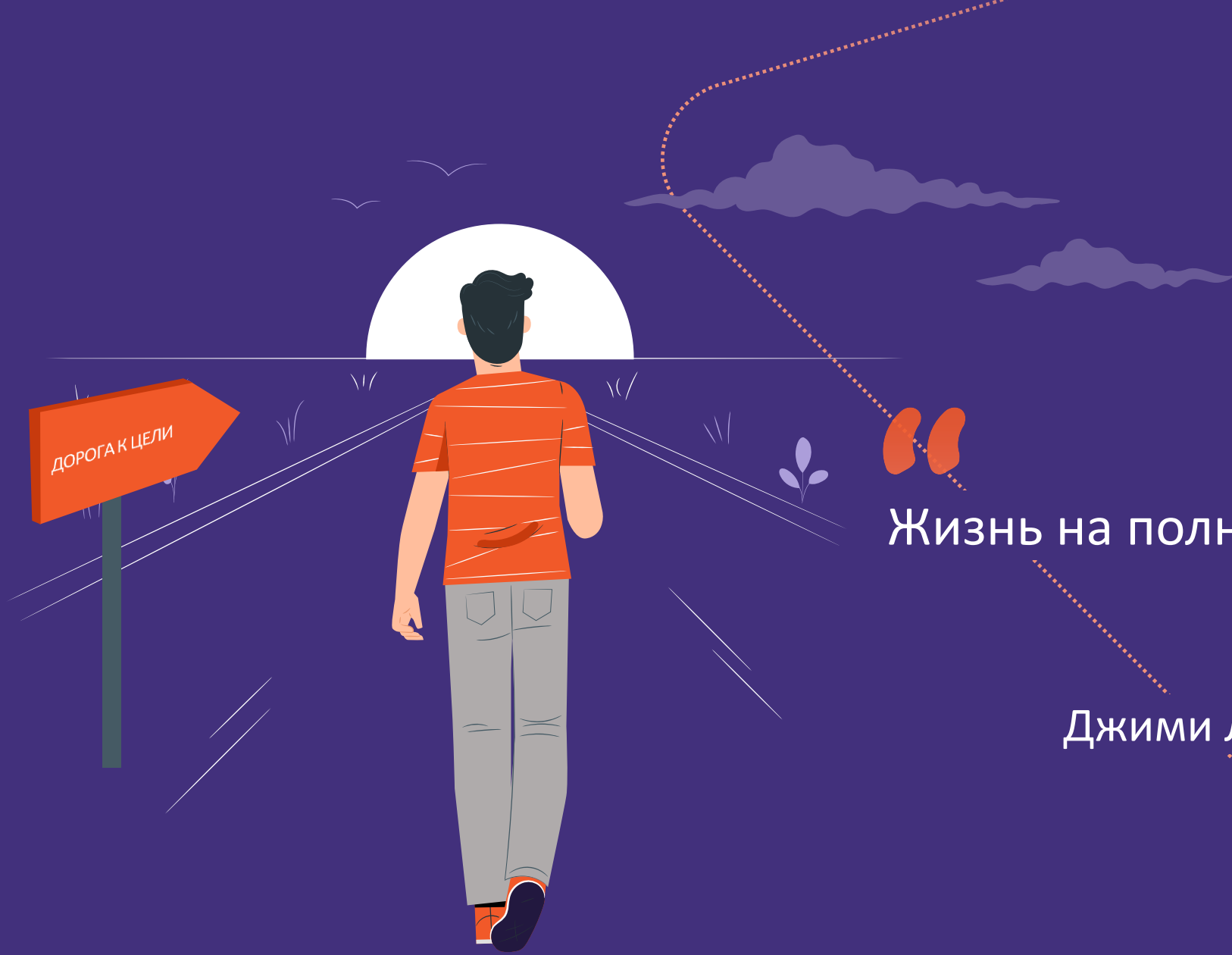
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 **ДУХОВНАЯ**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



“

Жизнь на полной мощности

”

Джими Лоэр, Тони Шварц

ПОСТАНОВКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНЫХ И КАРЬЕРНЫХ ЦЕЛЕЙ

Приложение 4. Карьерные и личные цели

Три важных карьерных/личных цели на текущий год

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Три ключевых события, которые продвинут к достижению целей

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Что нового нужно делать?

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Что нужно прекратить делать?

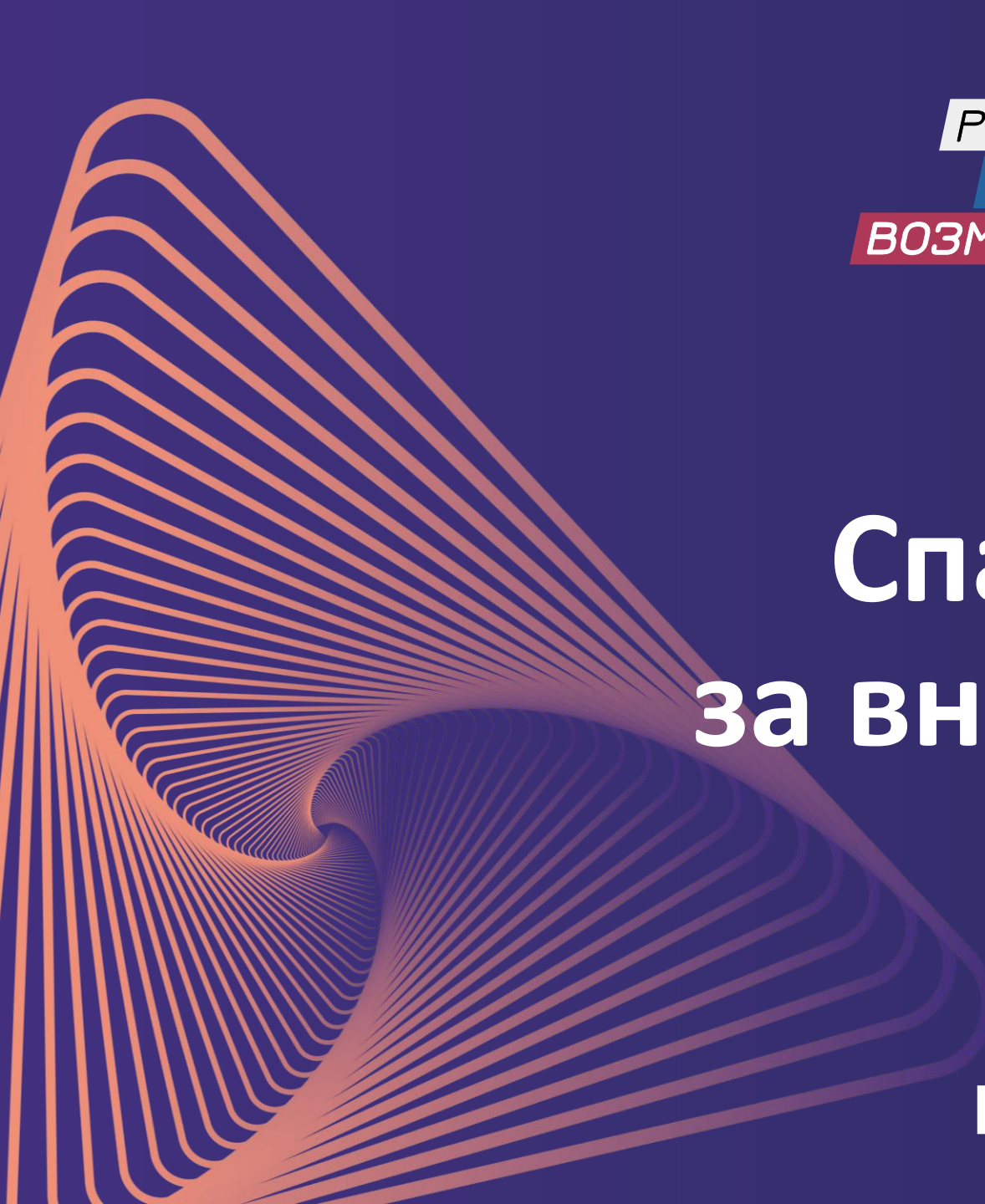
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Что нужно продолжать делать?

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____



ЧТО или КТО ТОТ КОРЕНЬ,
КОТОРЫЙ ПИТАЕТ ДЕРЕВО
ВАШЕЙ ЭНЕРГИИ?



РОССИЯ –
СТРАНА
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Спасибо
за внимание!

ЦЕНЕЖ
МАСТЕРСКАЯ УПРАВЛЕНИЯ