



1 занятие

Что
важно?
Фокус-
цели.
«Фундамент»
привычек

Формат работы:

- 8 живых встреч по 2 часа
- 4 утренних тонус-практики
- 2 персональных разбора
- Выезд в горы с духовными практиками
- Финалим 16 декабря

Знакомство

- Имя и какой ты
глагол
- Дело и должность
- Как здесь оказались

КАМИЛЬ Амирханов

Автор методики

КАРЬЕРА

- + Министерство финансов РБ
- + Управляющий в федеральном банке в 5 городах РБ
- + Региональный корпоративный тренер по Приволжью в 2 федеральных банках ОАО "Восточный экспресс банк" и ОАО "МТС-Банк"
- + Руководитель проектов тренинговой компании MALIKSPACE
- + Президент мужского сообщества №1 в РФ и СНГ (7 стран, более 30 городов) СПАРТА

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕГОДНЯ

- + Индивидуальное и корпоративное сопровождение по личной эффективности
- + 2-месячное lifestyle-приключение ПРОснись
- + 56-дневный онлайн-квест УМДУХТЕЛО
- Р организатор бизнес-клуба в г. Уфа

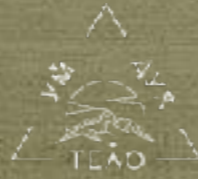
ХОББИ

- + пробежал казанский марафон 42 км (2016)
- + финишер горного забега KRAKA RACE 21 км (2018)
- + несколько раз участвовал в соревнованиях по кроссфиту (зона ПФО)
- + организовывал группу и восходил на высочайшие вершины Европы, Грузии и Евросоюза - горы Эльбрус, Казбек и Монблан
- Р финишер заплыва Ural Swim на 4 км через озеро Тургояк (2018)



AMIRKHANOV
KAMIL





AMIRKHANOV
KAMIL



Для чего запустил этот курс?

- У самого спринт и были люди, которым важно ускориться в конце года
- Интересен живой формат и работа с группой, т к это дополнительный источник энергии и мотивации
- Это разовое мероприятие. По ощущение оно должно пройти очень хорошо!

Совет известного марафонца:

- «Когда тяжело бежать- ускоряйся» Джек Дэниелс

Эссе «Для чего я здесь?»

- Написать эссе- «продайте» идею себе

Боли или запросы

- Выписать боли всех участников

Что нас объединяет

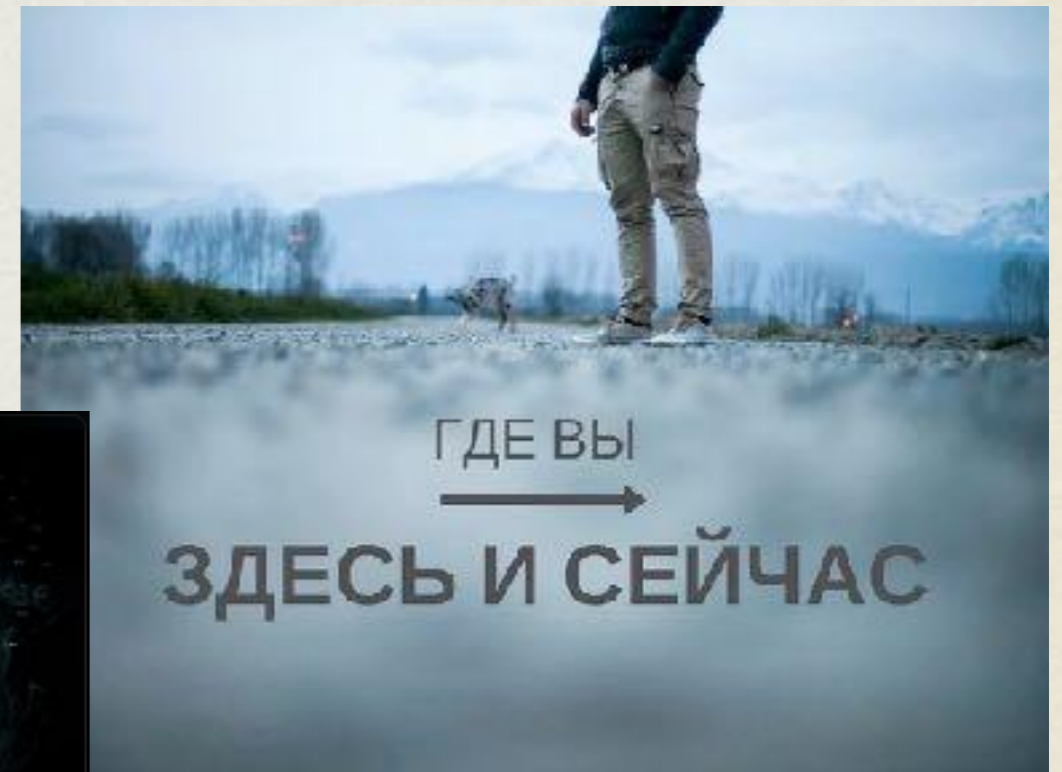
- Выписать общие задачи
- Решить по напарникам и малым группам (по форматам)

«3 КИТА» ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

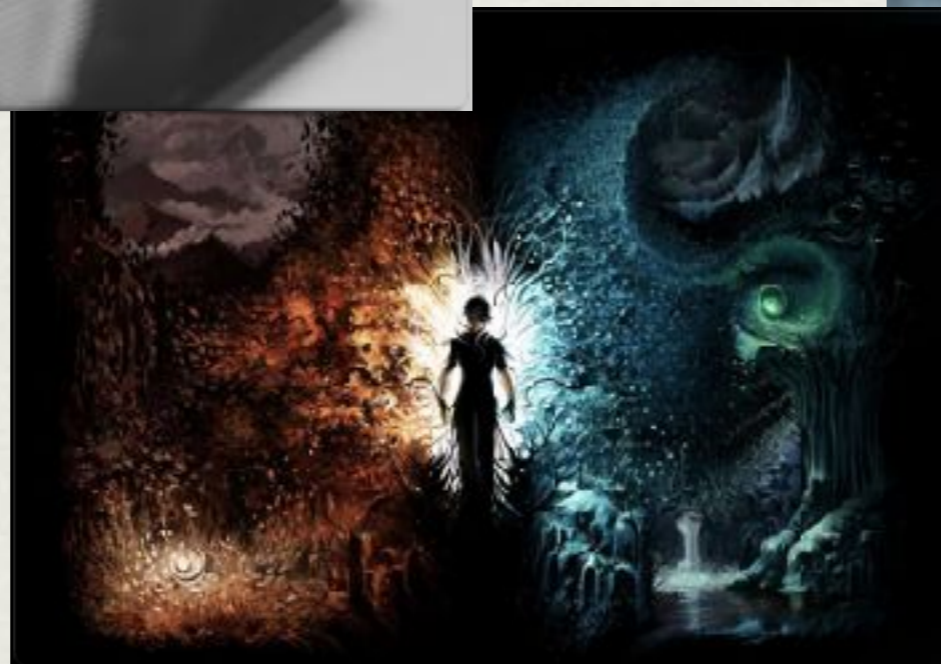
- Инструменты



- Фокус



- Энергия



ПРОДУКТИВНОСТЬ-

- *-это не о том, что надо работать больше всех, искать себе занятие или сидеть до поздней ночи... Скорее это о приоритетах, планировании и решительном отказе от бесполезной траты времени. (Маргарита Тартаковски)*

Что



Вычеркнуть из 16 пунктов все, оставив только 3 пункта.

Самые приоритетные для тебя на текущем этапе жизни.

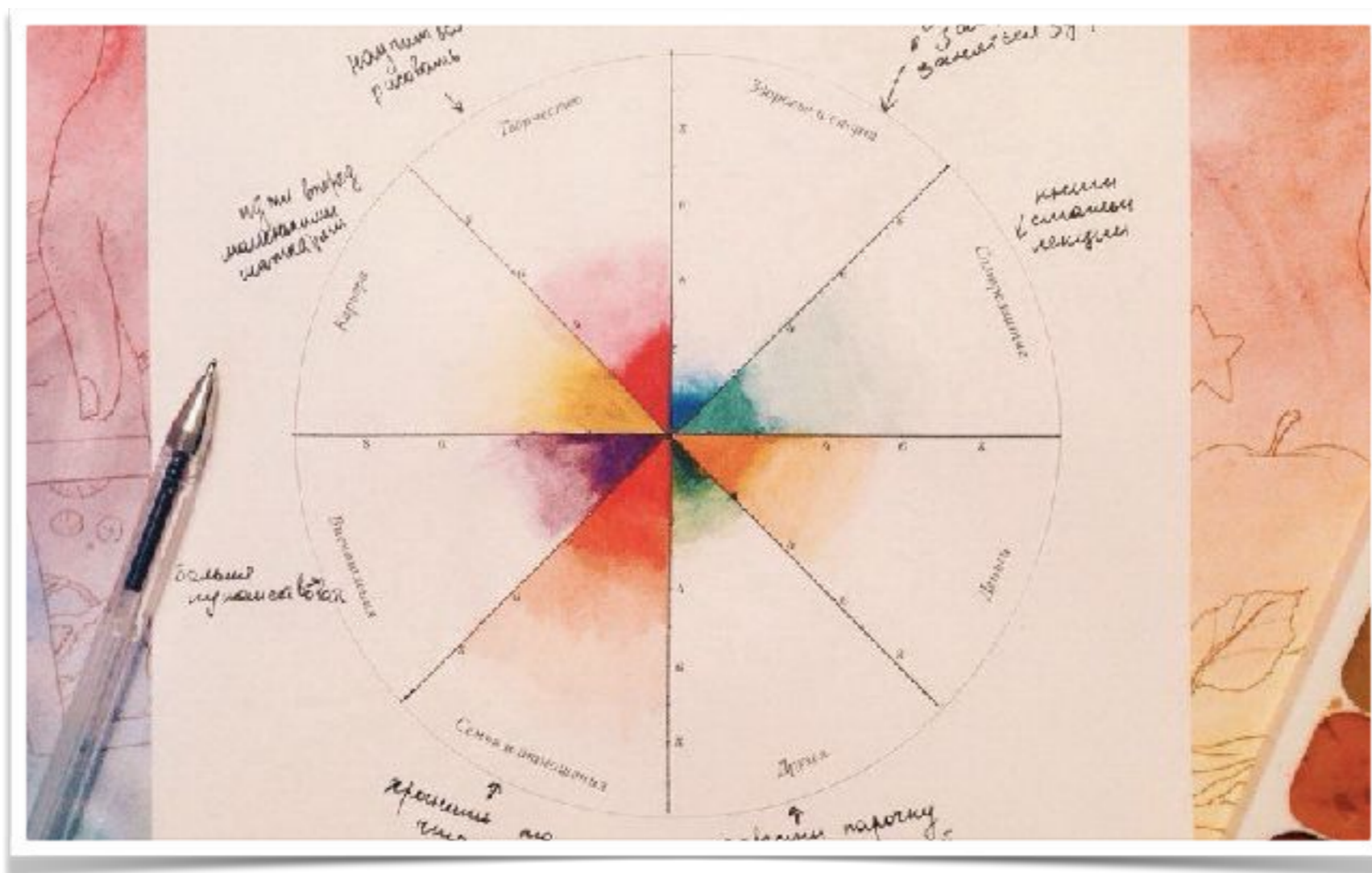
Насколько сейчас ты живешь в соответствии со своими ценностями?



Создать задачи «Ценности» и
«Сферы жизни»
Список «Место силы»

Упражнение 2

Зоны ответственности и внимание

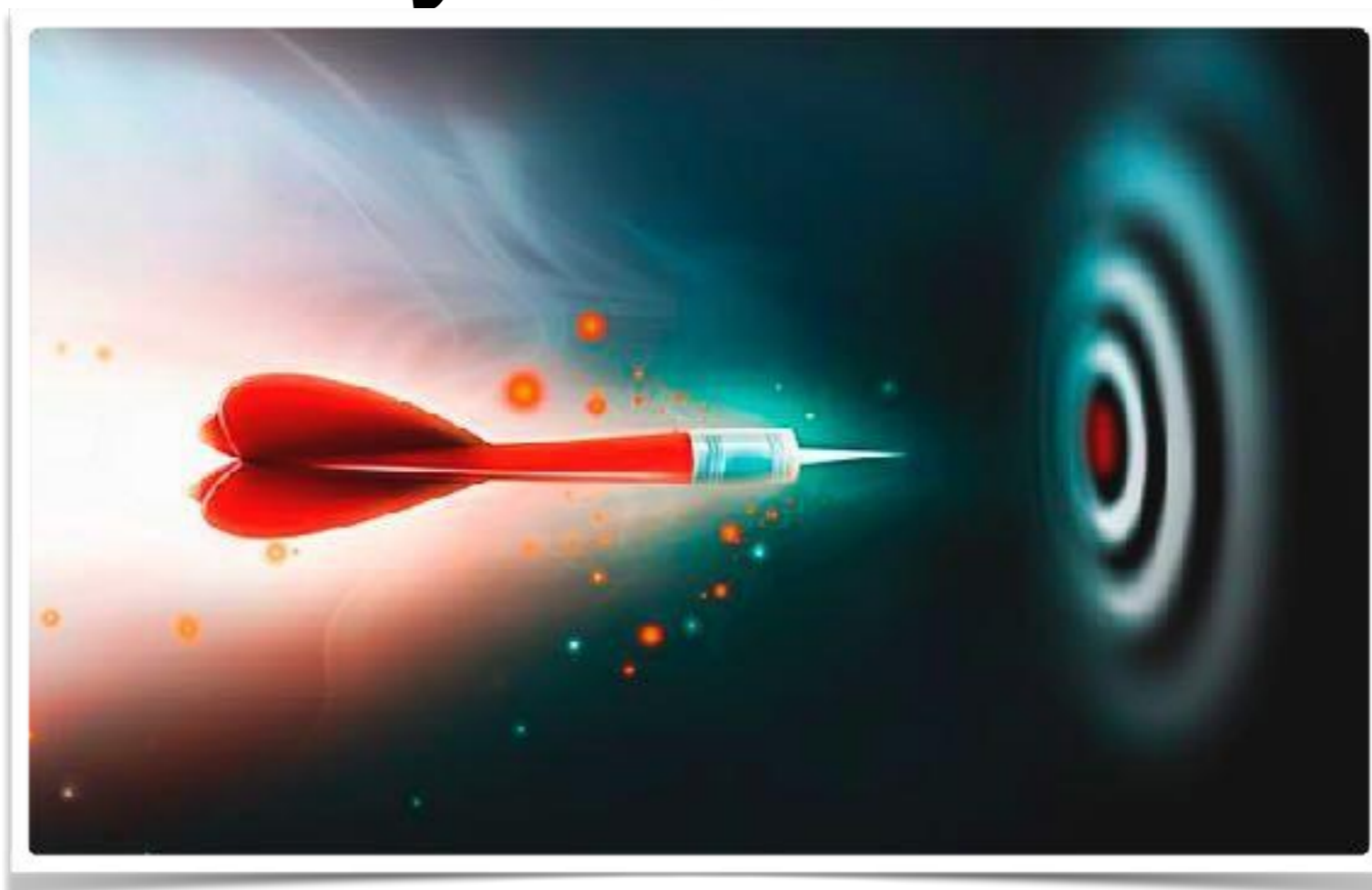


Задание.

Напиши те сферы/области жизни, в которых тебе важно ставить цели и вкладываться временем и энергией. Их пример “Колесо жизненного баланса”, но твои задачи написать свои. Их может быть от 3 и более 10

Упражнение 3

Фокус-цели на



Задание.

Исходя из актуальных сфер жизни и того что важно, выбери 3 приоритетных направления и напиши по 1 конкретной цели по каждому из них (Например.

Провести 10 тренировок по кроссфиту или пробежать 60 км за месяц/

Организовать 4 ярких выездных мероприятия с семьей/ Совершить 10

Техника КВЭСТ

5 параметров, которые важно учитывать при постановке цели:

К онкретна

В ызов

Э кологична

С рок

Т ест на «мое/не мое»



*Простота сводится к 2ум шагам: определите для себя
главное и откажитесь о всего остального.*

(Лео Бабаута)

ПОПУЛЯРНАЯ СХЕМА

- Цель- Действие- Результат

СМЫСЛЫ- ЭТО ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

- Смысл- Цель- Действие- Результат
- Когда появляется «Зачем?», найдется любое «Как?»

Приоритетное задание на сегодня:

- Написать 3-5 фокус-цели на месяц сегодня до 24-00, описать их «СМЫСЛ» и выслать в чат

Видео Кови:

- Наша задача на месяц: тренировка фокуса на важном

Инструменты- ПОМОЩНИКИ:

- Схема работы со
«ВХОДЯЩИМИ»
- Календар
ь
- Wunderlist

- Evernot
е

- Google
- kamilamir1109...
 - Contacts
 - Праздники РФ
- Другое
- Найдено в про...
 - Дни рождения
 - Праздники...

апрель 2018 г.

день	пн, 2	вт, 3	ср, 4	чт, 5	пт, 6	сб, 7	вс, 8
8:00			8:00 Бассейн. СОК		8:00 Бассейн		День релакса
9:00	9:00 Muay Thai Pads	9:30 В годжи встреча с Аней Собака					
10:00					10:00 Скайп с Антоном Мск		
11:00		10:30 С Тансулпан в Буффете	11:00 С Игорем и Айгуль в годжи встреча	11:00 В налоогоую			
12:00		11:30 Встреча с Ильнуром в буффете		12:00 По проснись оперативка		12:00 Дорога в Туймазы	
13:00		13:00 С Керимом в Буффете			13:00 Английский		
14:00							
15:00	15:00 Вебинар с командой по он-лайн школе	15:00 В вc встреча с Кириллом	15:00 С Дамиром в Своей компании		15:00 С Керимом в буффете	15:00 Выступления в Туймазах	
16:00				16:00 С Рамилом в Буффете			
17:00							
18:00			18:00 С Равилем в Буффете				
19:00		19:00 В клуб предпринимателей					
20:00							

< апрель 2018 г. >

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
28	27	26	25	24	23	22
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

Написать встречи в Календарь

- Воскресенья
18-00
- Четверг
20-00
- Понедельник
7-00

Evernot



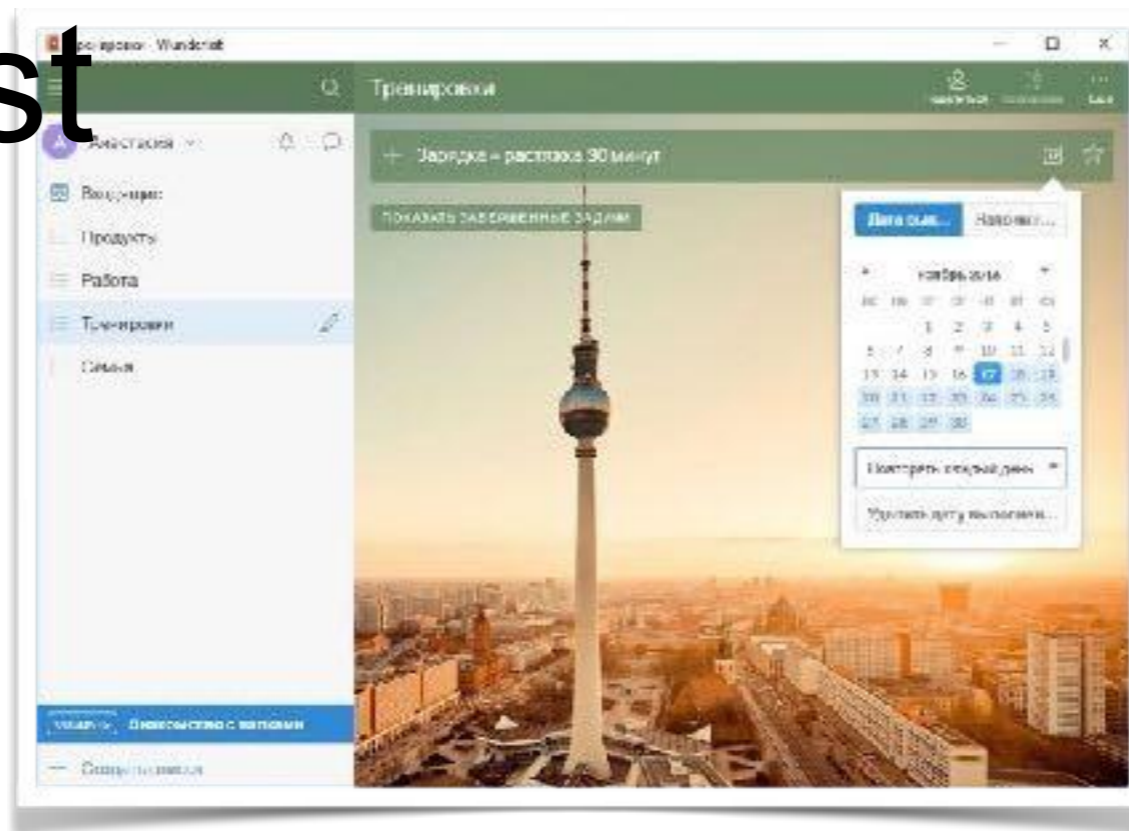
- ! **Evernote** — веб-сервис и набор программного обеспечения для создания и хранения заметок. В качестве заметки может выступать фрагмент форматированного текста, веб-страница целиком, фотография, аудиофайл или рукописная запись. Заметки могут также содержать вложения с файлами другого типа. Заметки можно сортировать по блокнотам, присваивать им метки,



Папка «Обучение с Камилем»

- Создать в
Эверноте

Электронное приложение Wunderlist



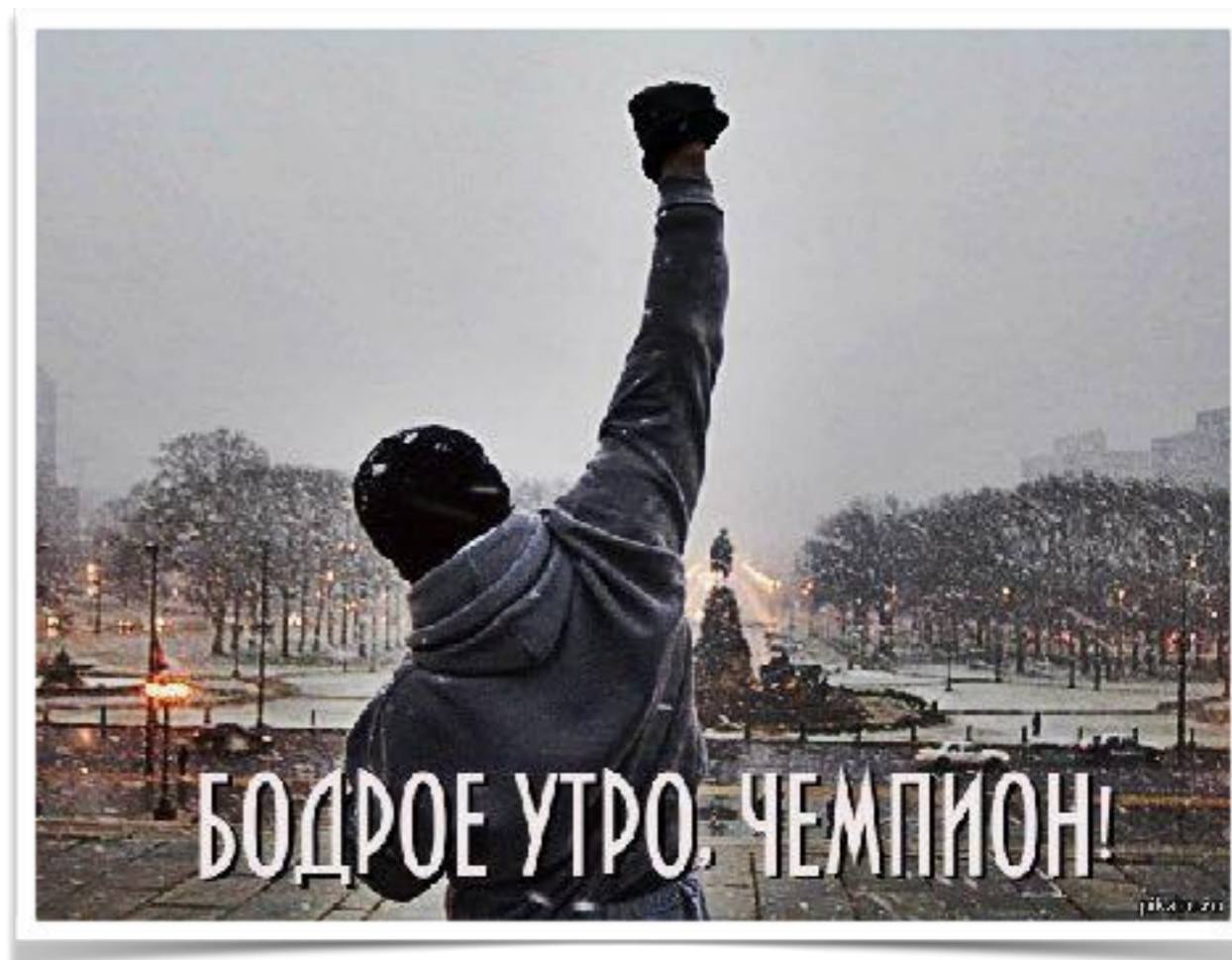
Wunderlist — это простое приложение для создания списков дел и управления задачами, с которым вы никогда не забудете про свои планы.

Независимо от того, что вы собираетесь сделать: поделиться списком покупок с любимым человеком или поработать над проектом — с помощью Wunderlist вы легко создадите нужные списки, сможете ими делиться и вычеркивать завершённые задачи.

Wunderlist мгновенно синхронизируется с вашим телефоном,

Чек-лист: Инструмент формирования привычек Утро

1. Тело: кислород, стакан воды, зарядка
2. Дух:
благодарности/мечты/дневник/
медитации/
3. Настрой: запись голосового сообщения мне, закаливание
4. Ум: чтение
книги/викиум/система развития
памяти и интеллекта



Чек-лист: Хорошее настроение

- Перезагрузка: микросон/прогулка/время в тишине/медитация
- Пить 2 литра воды в день
- Есть зелень, фрукты и овощи
- Информационная диета: воздержание от новостей, газет, ТВ, компьютерных игр, жалов

Вечерний чек-лист

1. Подготовка к завтрашнему дню (сбор/глажка одежды, сумка в спортзал, чистка обуви, удобная парковка авто)

2. План на завтра

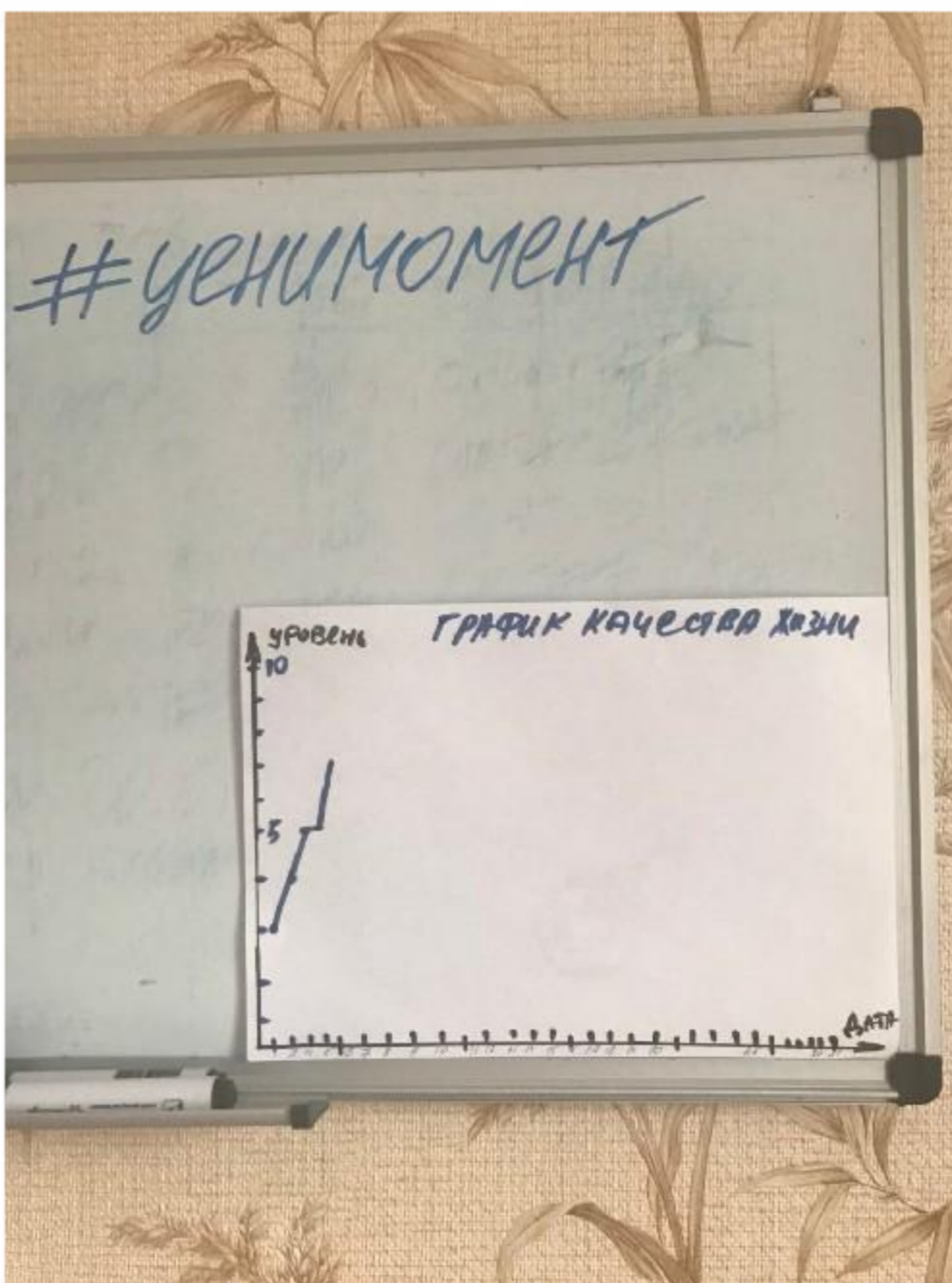
3. Выслать в чат вечерний отчет:

- Шаги к фокус-цели за сегодня по 1, 2, 3 цели.
- «График качества жизни» и написать что прибавило или забрало энергию.





AMIRKHANOV
KAMIL



Бонус:

- 1
воздержание
- 1 новая
привычка

Воздержания от вредных привычек

1 на вы

Без алко
Без
сигарет

Без

кальяна

Без мата

Без кофе

Без

сахара

Без мяса

Без

мучного

Без ТВ

Без компьютерных

игр Соцсетей с утра

Жалоб



Полезные привычки (1 на выбор):

- Бег/Комплекс упражнений
- Комплименты
- Благодарности
- Чтение
- Знакомства
- Молитва
- Звонок маме
- 5 улыбок

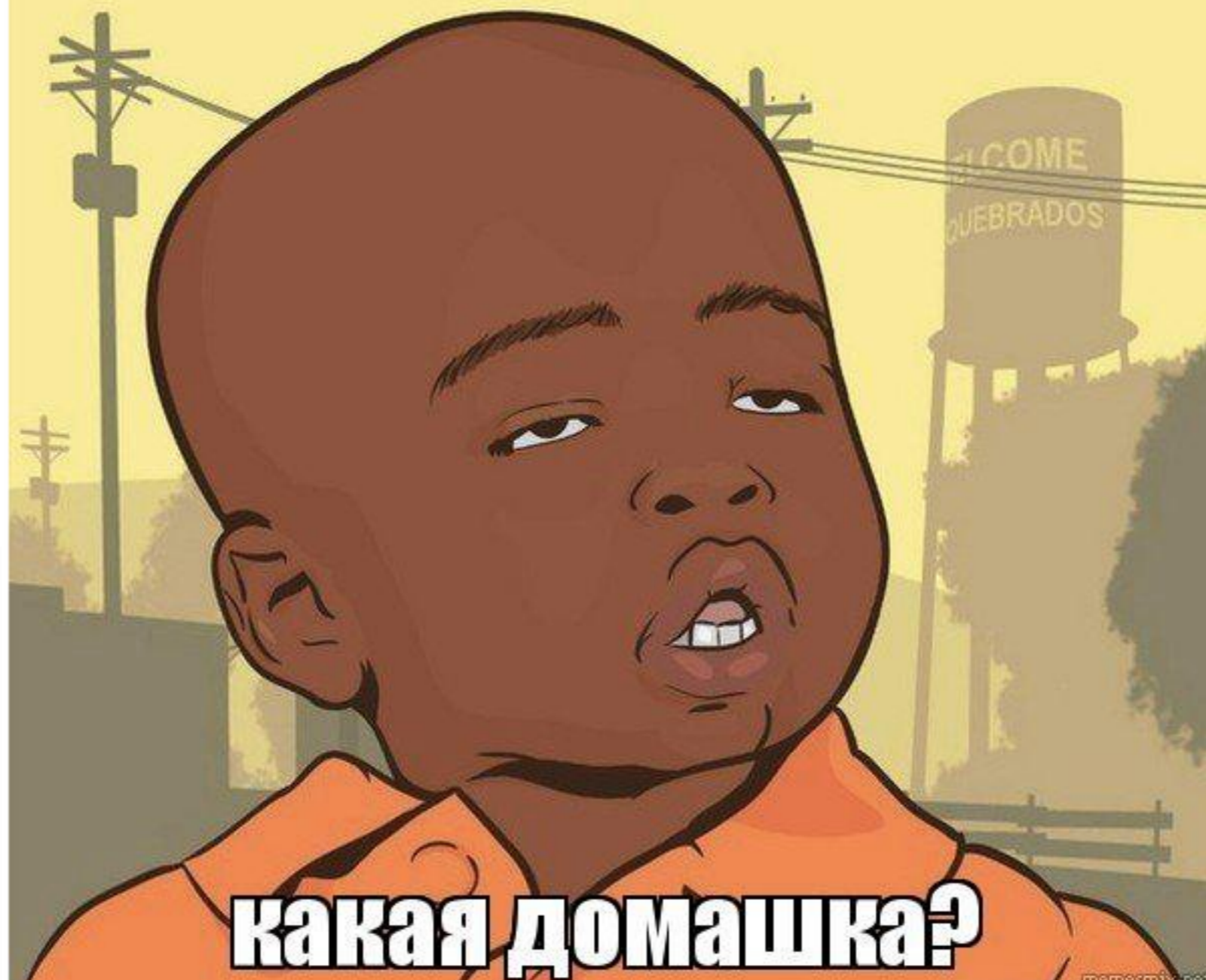


Домашнее задание



AMIRKHANOV
KAMIL

ДОМАШКА



КАКАЯ ДОМАШКА?

memesmix.net

Нужно сделать

1. До следующей встречи вести «Хронометраж». Записывать каждые 15 мин своего времени.

2. Тезисы 1 занятия. Выслать сегодня вместе с целями!

3. Утренние (видео) и вечерние сообщения (текст). Начинаем сегодня!

4. Рекомендовано: выбрать кому будите рассказывать основные инсайты или писать отчет о каждой встрече в соц. сетях

5. Сделать график качества жизни. Пример выше

6. Написать 3 цели по ключевым сферам жизни и выслать в чат фокус-цели сегодня до 24-00 (по каждой цели расписать смысл)

7. Читать статью про вандерлист <https://lifehacker.ru/2012/10/31/wunderlist-prostoj-i-ponyatnyj-spisok-del/>

8. Рекомендовано: написать и выслать мне до вечера воздержания и новые привычки. Выслать сегодня!

9. Прочитать 1 книгу за месяц: «Жизнь на полной мощности» или «Заряжен на 100»

10. Цена слова за пропуск отписки в будний день 100 приседаний ты и твой напарник

**Спасибо.
Ты молодец.
Увидимся на 2й
встрече!**