

СЕМЕЙНЫЙ
МАРАФОН
«КАК СОЗДАТЬ
СКАЗКУ В ДОМЕ, ГДЕ
ЕСТЬ РЕБЕНОК»







Ведущая марафона Ирина Хаганети



ОБО МНЕ:

Ирина Хаганети

сертифицированный тренер,
коуч, арт-терапевт,
специалист дошкольного образования.
Консультирую пары по психологической
подготовке к беременности и
рождению ребёнка.

-  Ирина Хаганети
-  Ирина Хаганети
-  irinahaganety
-  kira_haganety





ПРАВИЛА МАРАФОНА:

- Выполняем ежедневные задания
- Пишем отчеты в группе
- Поддерживаем других участников
- Задаем вопросы
- Получаем удовольствие от процесса





НАШИ СПИКЕРЫ:

◎ **Наталья Наумова-**
коуч и бизнес тренер,
педагог-психолог,
работающая в темах
женского
предназначения,
профориентации
школьников и
раннего выявления
способностей ребенка.





НАШИ СПИКЕРЫ:

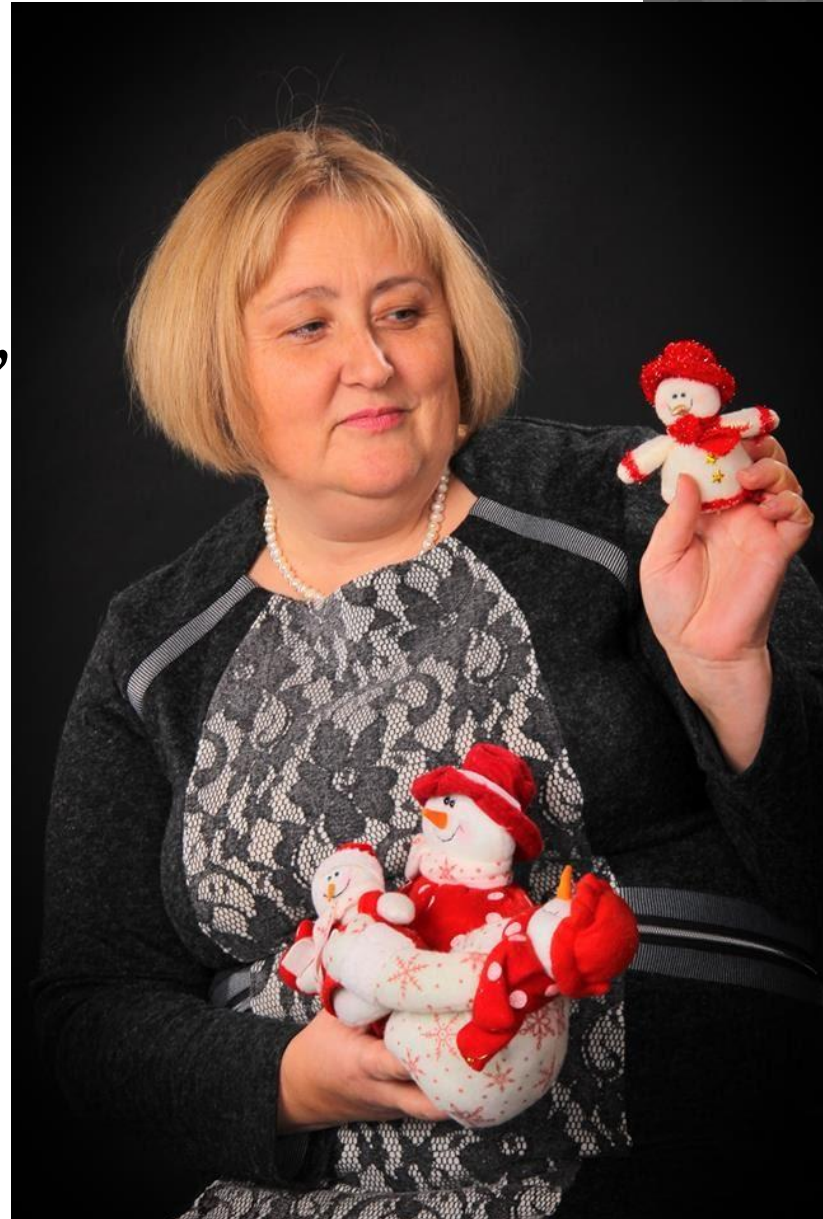
- **Екатерина Сысоева-**
Практический психолог-
психолог- консультант,
арт- терапевт,
сертифицированный
тренер по вопросам
устойчивости к
стрессам.





НАШИ СПИКЕРЫ:

- ◎ **Наталья Домбровская** -
коуч, карьерный консультант,
сертифицированный
специалист по мандалотерапии,
тренер по личностному
развитию; HR



НАШИ СПИКЕРЫ:

- **Антонина Плескач-**
Дипломированный художник
и педагог с 20-летним
стажем работы; тренер по
гармоничному развитию;
сертифицированный
специалист по
мандалотерапии;
исследователь славянской
и индийской культуры,
женской энергии и силы
Рода, гармоничного развития человека.





РАСПИСАНИЕ МАРАФОНА:

- 12 декабря - Ирина Хаганети - «*Ставим цель, идем за путеводной звездой*»
- 13 декабря - Наталья Домбровская - «*Как сделать так, чтобы подготовка к новому году была легкой, веселой, интересной и полезной*»
- 14 декабря - Антонина Плескач - «*Новогодняя игрушка - мандала*»
- 15 декабря - Наталья Наумова - «*Способности ребенка - чем раньше раскрыть, тем ярче будут светить!*»
- 16 декабря - Екатерина Сысоева - «*Волшебство воображения*»



СТАВИМ ЦЕЛЬ И ИДЕМ ЗА ПУТЕВОДНОЙ ЗВЕЗДОЙ!

У каждого человека есть задачи, сложности и проблемы, которые бы он хотел решить. Этот марафон - отличная возможность разобраться с этим!





ОПРЕДЕЛЯЕМ ЦЕЛЬ:

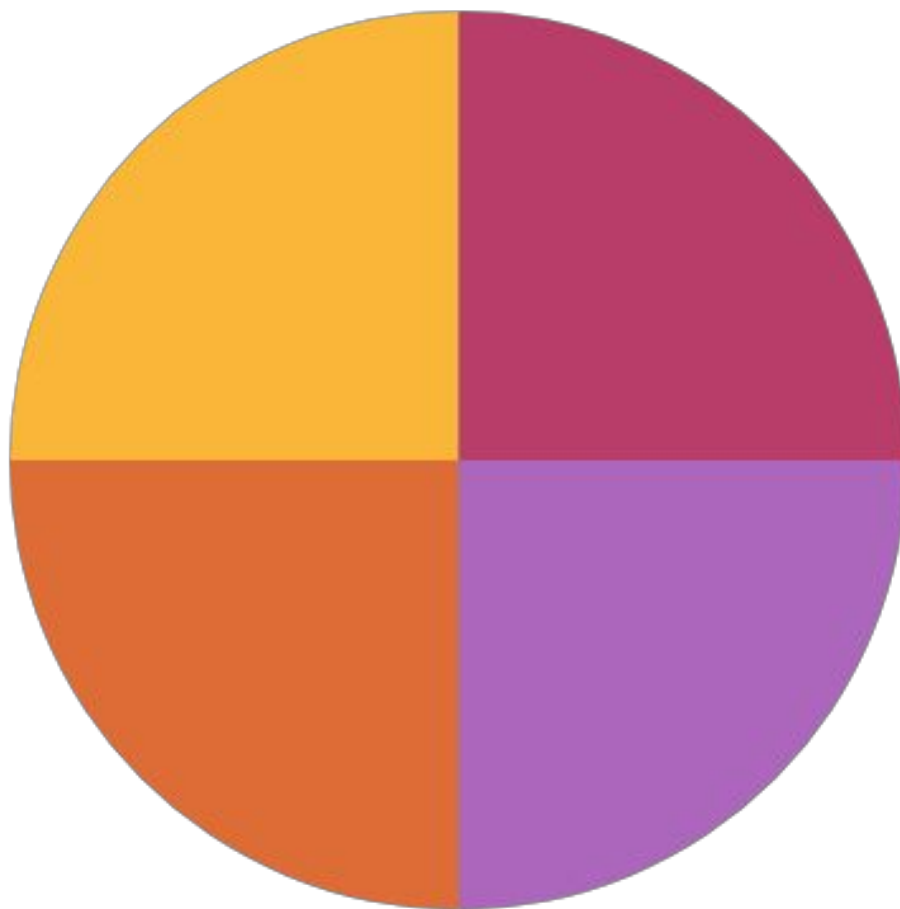
- Напишите 3 цели, над которыми бы вы хотели поработать на этой неделе:
проблема с супругом/супругой, проблема с ребенком и внутренняя проблема.





РИСУЕМ КОЛЕСО СЕМЕЙНОГО БАЛАНСА:

Баланс семьи



- 1
- 2
- 3
- 4



ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ НАШЕ КОЛЕСО?

1. *Доверительное общение* - разговариваете ли вы друг с другом о своих чувствах, переживаниях, страхах? Делитесь ли вы своими победами, мечтами? Это касается и вашего супруга, и вашего ребенка.





2. Совместное времяпрепровождение - как часто вы проводите свободное время со своими детьми и мужем? Организуете выходные, занимаетесь спортом, ходите вместе в походы, в парки, в театр, в цирк. Проводите совместное время с пользой для души и тела.





3. Творчество - как часто вы занимаетесь совместным творчеством? Учите ли вы своего малыша рисовать, делать подарки своими руками, создаете ли вы вместе украшения, делаете ли кораблики и т.д. Какова доля творчества в вашей семейной жизни?





4. Работа - какой процент вашего времени вы уделяете работе? Довольны ли вы ей? Можно ли сказать, что работа отнимает у вас вашу жизнь?





РАССТАВЛЯЕМ ПРОЦЕНТЫ:

1. *Доверительное общение* - ?% из 100%
2. *Совместное времяпрепровождение* - ?% из 100%
3. *Творчество* - ?% из 100%
4. *Работа* - ?% из 100%





ВАШЕ КОЛЕСО КРУГЛОЕ ИЛИ С ВЫБОИНАМИ?

В каждом ли сегменте у вас 100%? Крутится ли ваше колесо семейного баланса ровно или спотыкается на отдельных моментах? Если у вас не везде 100% - это значит что вы не Супер Семейка, состоящая из идеальных людей. Значит у вас есть зоны роста и это прекрасно!





ВАШИ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- ◉ Вам сразу видно, где в вашем колесе пробоина.
- ◉ Вы точно знаете, над чем вам работать.
- ◉ Вы можете похвалить себя за те аспекты, в которых вы постарались.





Я БЛАГОДАРЮ ВАС ЗА ВНИМАНИЕ И УЧАСТИЕ!

*Когда вы выполните эти задания,
напишите свои ответы в комментариях к
этому посту. И помните, главное - это
начать и поддержать других в их
начинаниях! Поздравляю вас с началом
марафона, который изменит вашу жизнь!*

