

# Баланс в жизни ЖЕНЩИНЫ:

Что скрывают тренеры по тайм-менеджменту?



**МАСТЕР-КЛАСС**



Ведущая Наталья Задорина

# Знакомство



**Наталья Задорина**, тренер-консультант.

- Автор книг, семинаров , тренингов по тайм-менеджменту для мам.
- Эксперт Клуба гармоничного тайм-менеджмента «Успевай с детьми»

Мама троих сыновей:  
Тихона (10 лет), Максима (6 лет), Стефана (4 года)

# Клуб гармоничного тайм-менеджмента «Успевай с детьми!»

The screenshot shows the website's header with the logo 'Успевай с детьми! Клуб гармоничного Тайм-Менеджмента' and a navigation menu. The main content area features a welcome message, a list of benefits for a free express-training, and a registration form with fields for email and name, and a 'Пройти!' button. Below this are three highlighted sections: 'Что будет в клубе', 'Для кого наш Клуб', and 'Мероприятия Клуба'.

Успевай с детьми!  
Клуб гармоничного Тайм-Менеджмента

Главная О клубе Мероприятия Новогодний марафон Новичкам Статьи Отзывы Мы ВКонтакте

Добро пожаловать в Клуб гармоничного тайм-менеджмента для мам!

Пройдите бесплатно экспресс-тренинг по гармоничному тайм-менеджменту для мам, чтобы:

- Перестать, наконец, откладывать, даже самые срочные и неприятные дела.
- Избавиться от пустых и напрасных дел — похирателей вашего времени.
- Разобраться с приоритетами и начать жить без авралов и стрессов.
- Приобрести три «золотых» привычки для мам, которые помогают все успевать.
- Узнать секреты жизненного баланса и научиться восполнять энергию.

Экспресс-тренинг по гармоничному тайм-менеджменту

Ваш e-mail: \*

Ваше имя: \*

Пройти!

**Что будет в клубе**

Успеваем больше — осваиваем тайм-менеджмент на практике.

**Для кого наш Клуб**

Для мам, которые хотят успевать больше вместе с детьми.

**Мероприятия Клуба**

12 ноября начало работы клуба!

Это новые марафоны и тренинги!  
Это полезная информация о тайм-менеджменте для мам!  
Это регулярное освоение инструментов успевания на практике!

Сайт: <http://time4mama.ru/>

Тэг в соцсетях:

#гармоничныйтаймменеджмент

Мы в Instagram @g\_timemanagement

# **ЗНАКОМСТВО**

- 1. Откуда вы? Возраст ваших детей?**
- 2. Какую информацию по ТМ использовали (книги, тренинги)**

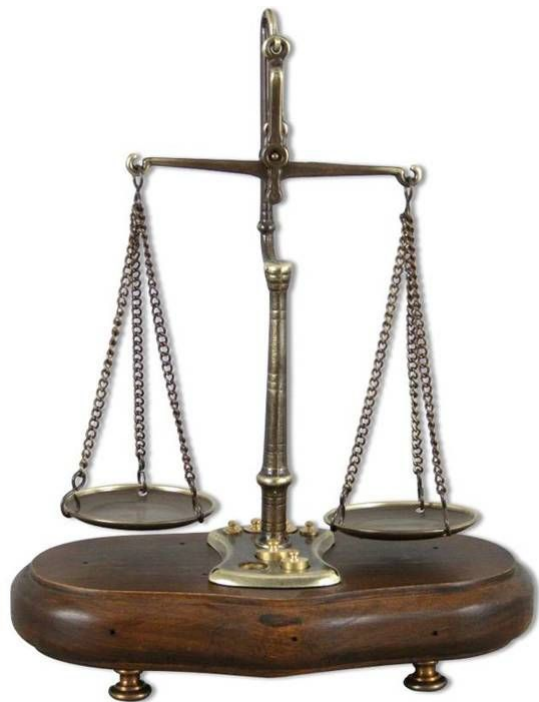
# Оргвопросы и план мастер-класса

- Длительность 1,5- 2 часа
- Запись <http://time4mama.ru/mk-balans-v-zhizni-zhenshhinyi/>
- Если у вас нет звука, перезайдите в комнату, или смените браузер

## План:

- Что такое БАЛАНС в жизни женщины?
- 3 нарушителя баланса — это нужно знать и не путать!
- Есть ли баланс в Вашей жизни? Проводим эксперимент!
- Сделай шаг — идем к сбалансированной жизни.
- Что такое СЕПидД и как ЭТО может помочь жить в балансе?
- Как создать индивидуальную программу сбалансированной жизни?

# Что такое баланс?



# Нарушители баланса

- Сложный период
- Кризис
- Дисбаланс

# Делайте то, что ВАЖНО!

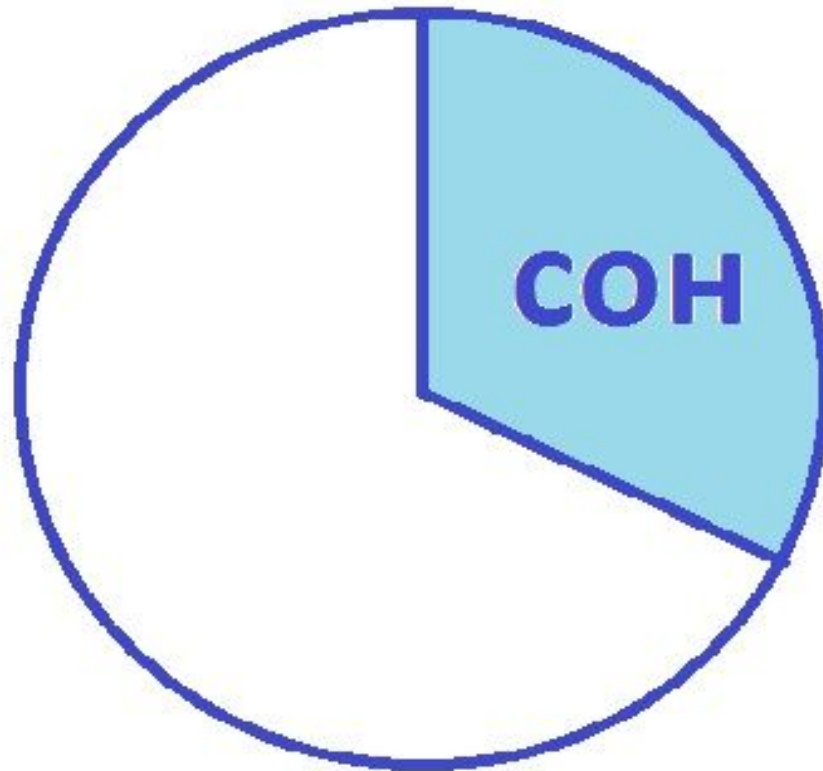


PRAVMIR.RU

Переполненный сосуд выливается через край.  
Так и переполненное сердце человека  
изливает на ближних то, чем оно полно.



# Колесо времени





# **Забота о себе – источник сил и энергии для сбалансированной жизни**

- СЕПиДД
- Источники энергии
- Социальная жизнь

## ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ:



- Почувствовать себя организованной!
- Взять свое жизненное время под контроль!
- Избавиться от хвостов!
- Создать удобное пространство для жизни и работы!
- Найти время на интересные для Вас дела!

Тогда Вам нужна личная система тайм-менеджмента!

### Как создается личная система тайм-менеджмента?

На самом деле все очень просто! Нужно сделать всего 3 шага:

- ▶ Составляем подробную карту жизни
- ▶ Учимся планировать и следовать своим планам
- ▶ Развиваем привычку быть организованной

Увы, но самостоятельное продвижение к желаемым результатам бывает полно ошибок, недочетов, спадов, падений и прочих неприятных проблем. Куда веселее достигать намеченных целей не в гордом одиночестве, а с твердой поддержкой и помощью в сложных вопросах.

Если Вы хотите СДЕЛАТЬ ШАГ вперед!

Если Вам нужен ПРОРЫВ!

Если Вы хотите сделать ПЛАНИРОВАНИЕ Вашим надежным СОЮЗНИКОМ!

Тогда записывайтесь на программу  
Личная система тайм-менеджмента



<http://time4mama.ru/individualnaya-programma-s-nataley-zadorinoy/>