



**Радислав Гандапас**

Тренинг

## **SelfMadeMan: самоменеджмент и самомотивация**

Как заставить себя начать новое дело? Как приобрести уверенность в себе и своих силах? Где найти силы продолжать начатое? Эти и другие подобные вопросы задаются постоянно. И их авторы вовсе не подростки или неудачники. Большинство - довольно успешные менеджеры, собственники бизнеса и даже иногда политики. Темы самодисциплины, управления своим поведением, мотивирования самого себя актуальны среди самых разных людей. Причем, актуальны именно для самостоятельных и состоявшихся людей. Человек незрелый, несамостоятельный не беспокоится неумением управлять самим собой, он давно в этом положился на родителей, супругу или начальника.

В основу программы лег собственный опыт автора, опыт консультирования людей разного уровня социальной реализации и разработки предшественников.

### **Программа**

1. С чего начинается личность
2. Самодисциплина
3. Воля и разум
4. Что есть самоменеджмент
5. Инструменты самомотивации
6. Сопротивление развитию, как фактор выживания
7. Ответы на вопросы участников

Узнать подробнее на сайте: [www.radislavgandapas.com](http://www.radislavgandapas.com)

Почитать блог: [www.blog.radislavgandapas.com](http://www.blog.radislavgandapas.com)

Узнать расписание московских тренингов: [www.moscow.radislavgandapas.com](http://www.moscow.radislavgandapas.com)

Есть вопросы? Пишите на [mail@radislavgandapas.com](mailto:mail@radislavgandapas.com)