



BODY IN BUSINESS



BODY IN BUSINESS

«Велнесс эра.
Коучинг здоровья и
благополучия — самое
модное и эффективное
направление в индустрии
развития. Практика и
кейсы»

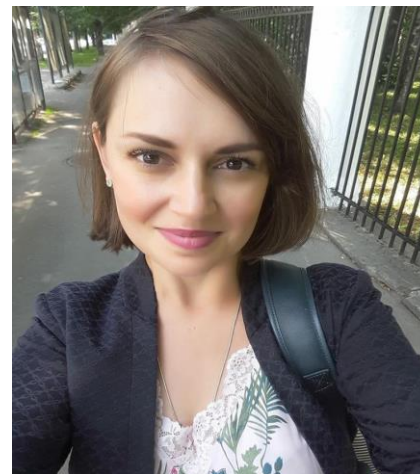
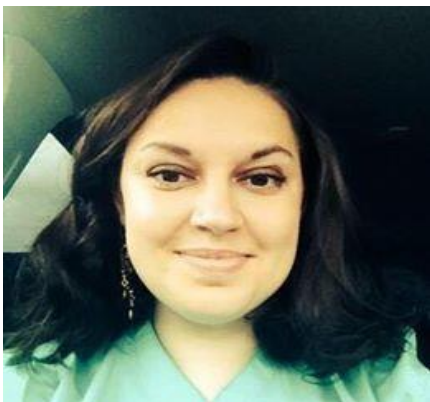


BODY IN BUSINESS

ПРИМЕРЫ ТРАНСФОРМАЦИЙ

О ПРОЕКТЕ

О НАС



BODY IN BUSINESS



BODY IN BUSINESS

ПРИМЕРЫ ТРАНСФОРМАЦИЙ



13

О ПРОЕКТЕ

О НАС



BODY IN BUSINESS

РЕЗУЛЬТАТЫ НАШИХ ПРОГРАММ

О ПРОЕКТЕ

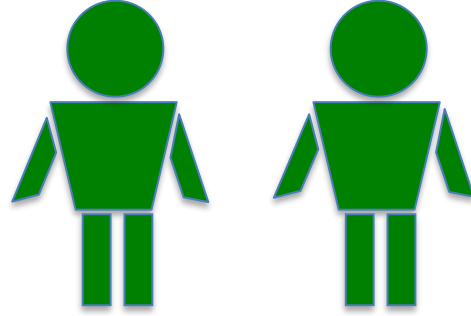
О НАС

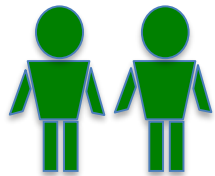
Название параметра	Старт программы	Финиш программы (16 недель)
биологический возраст	выше на 10-50%	ниже на 0-20%
вес		ниже на 1-15%
жир общий		ниже на 5-15%
жир висцеральный		ниже на 1-4,5 единиц
удовольствие от своего тела	2/10	7/10
улучшение лидерских и иных компетенций	0/10	8/10



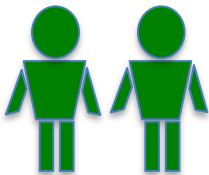
Ο ΠΡΟΕΚΤΕ

Ο ΗΜΑΣ



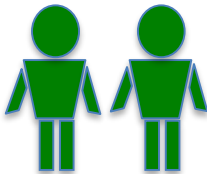


80-ые



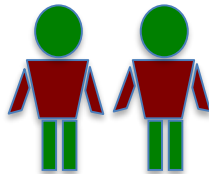
80-ые

PQ



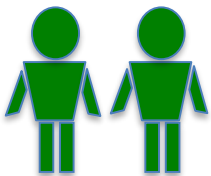
80-ые

PQ



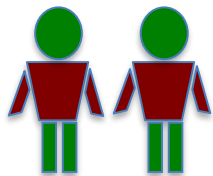
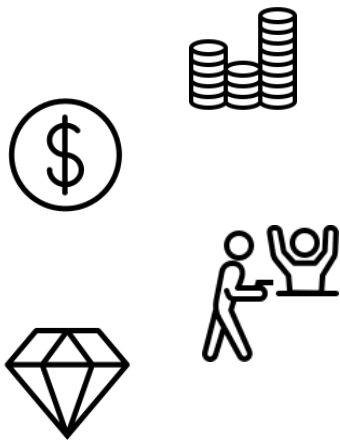
90-ые

PQ



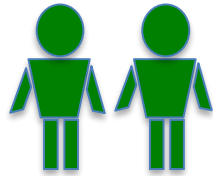
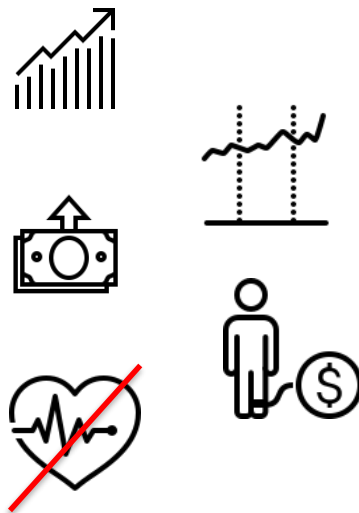
80-ые

PQ



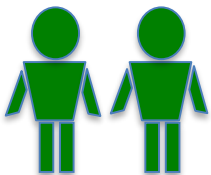
90-ые

PQ



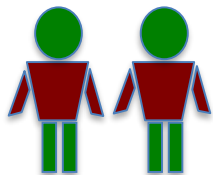
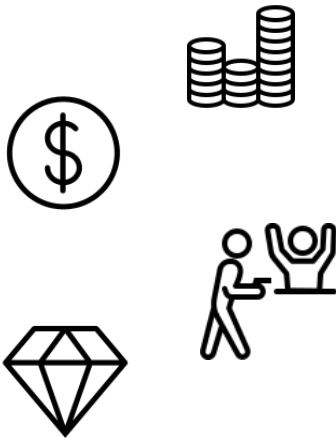
00-ые

PQ



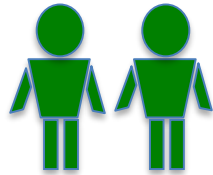
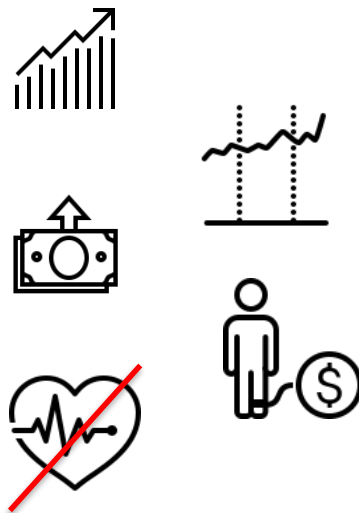
80-ые

PQ



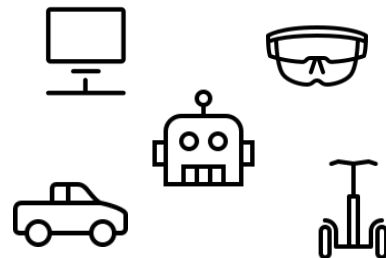
90-ые

PQ



00-ые

PQ



20-ые

ЕКАТЕРИНА МИХЕЕВА

Партнер, коуч и тренер руководителей, ACC сертификат в ICF, член А

Образование – ММА им ИМ Сеченова

Единственный экс – генеральный директор крупных международных корпораций в

РФ (ICN/Valeant и Ferring – 8 лет успеха) на рынке.

Опыт в коучинге более 4 400 индивидуальных часов с клиентами.

30 специализированных программ по управлению в Польше, Швейцарии, Америке

8 лет преподаватель авторского курса «Повышение личной эффективности» в МГУ

ВАСИЛИЙ ДЕНИСОВ

Управляющий партнер, коуч и тренер, профессиональный спортсмен АРК

Образование – высшее экономическое, МГЭИ

Многолетний опыт успешного менеджмента и экспертизы в Велнесс

В 15 лет капитан юношеской сборной команды

В 18 лет член молодежной сборной команды СССР

В 19 лет тренер сборной команды МТА по софтболу

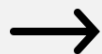
4 года профессиональный спортсмен

Высокие спортивные разряды в 3-х видах спорта

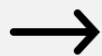
Прохождение обучения в ведущих университетах мира (Stanford, Edinburg, North Carolina)



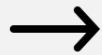
Что необходимо для успеха?



личный пример тренера



знания (психология, медицина,
нутрициология, физиология,
биохимия)



компетенции и опыт (коучинг, навыков
достигать стандартного результата)



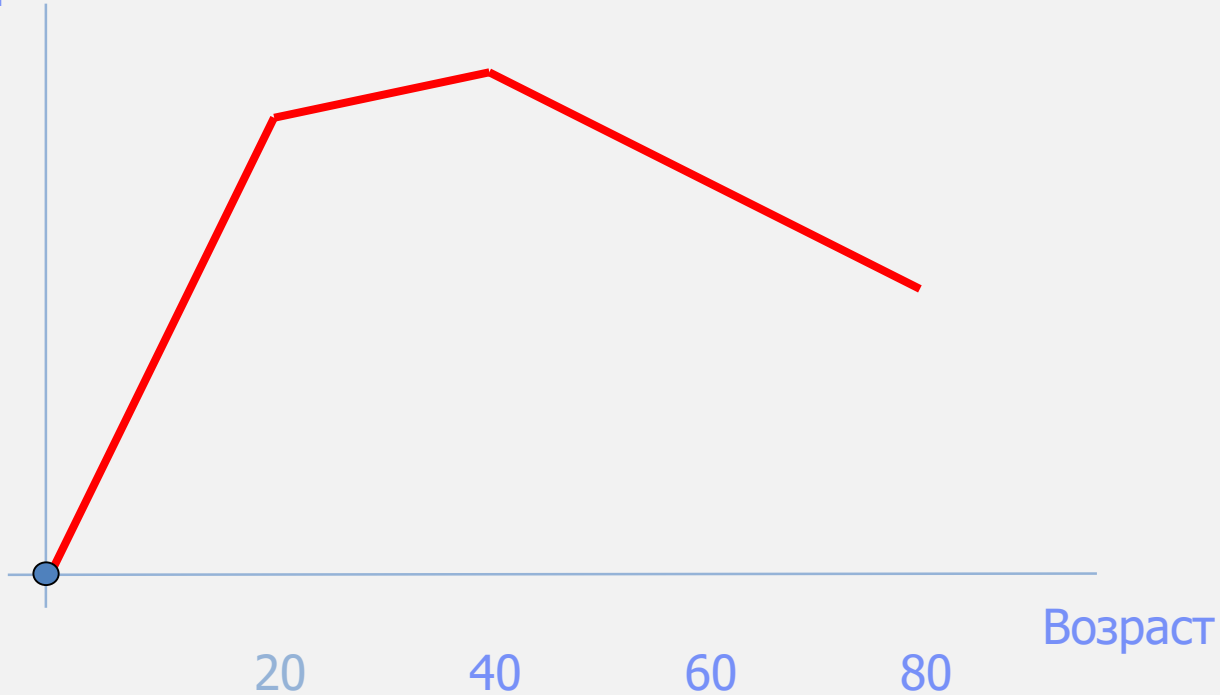
- Высшее медицинское образование
- Тренерский опыт и личные успехи в спорте
- Личная история жизненного лидерства
- Опыт академического преподавания
- Наивысшие результаты в бизнесе
- Опыт профессионального психолога



РАЗВИТИЕ ВИДОВ ИНТЕЛЛЕКТА

— IQ

Уровень
развития



КОНЦЕПЦИЯ

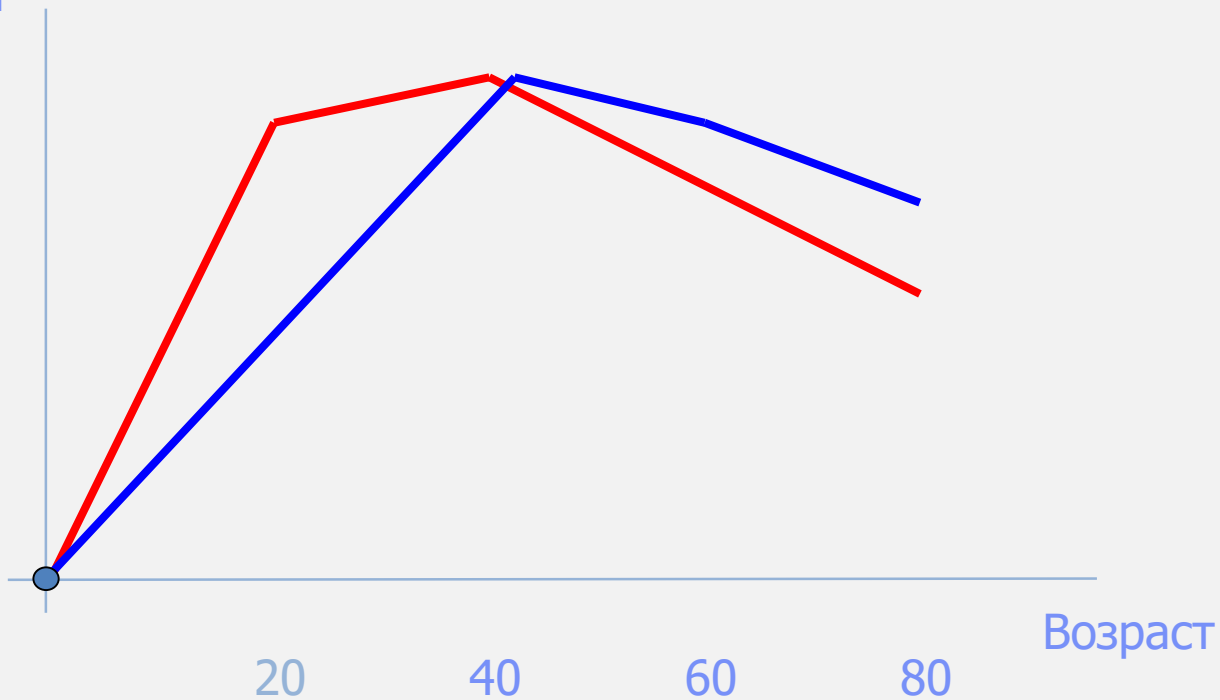
О ПРОЕКТЕ

О НАС

РАЗВИТИЕ ВИДОВ ИНТЕЛЛЕКТА

— IQ — EQ

Уровень
развития



КОНЦЕПЦИЯ

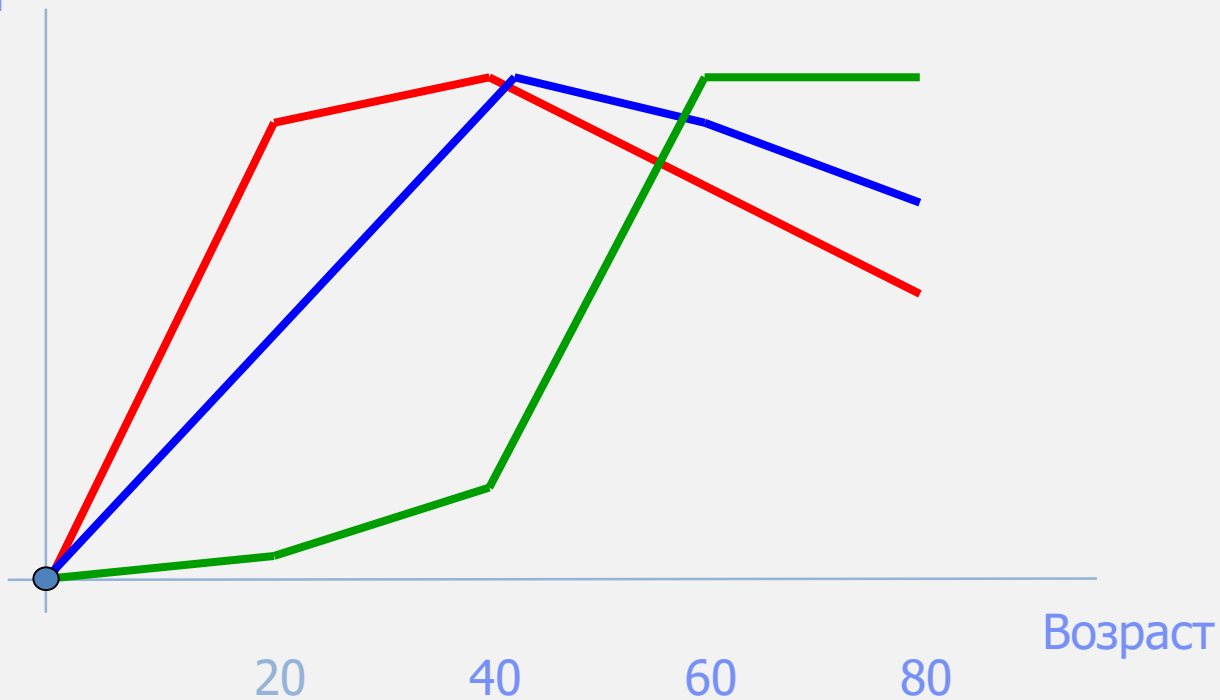
О ПРОЕКТЕ

О НАС

РАЗВИТИЕ ВИДОВ ИНТЕЛЛЕКТА

— IQ — EQ — PQ

Уровень
развития



КОНЦЕПЦИЯ

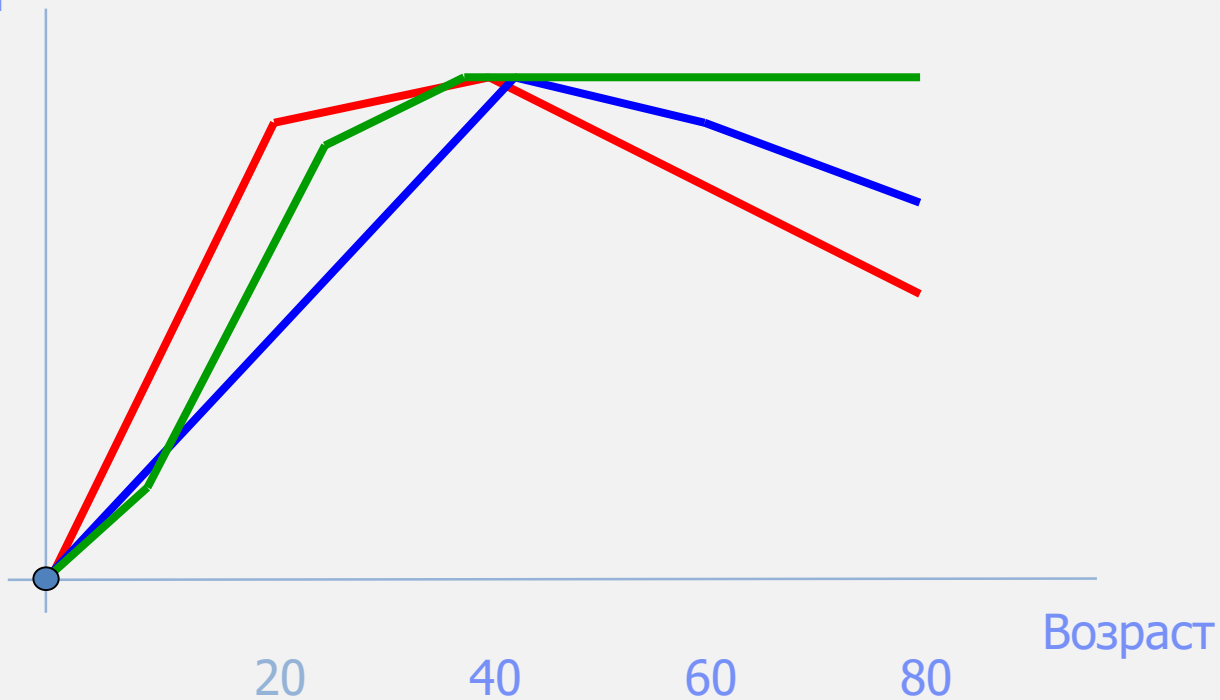
О ПРОЕКТЕ

О НАС

РАЗВИТИЕ ВИДОВ ИНТЕЛЛЕКТА

— IQ — EQ — PQ

Уровень
развития



КОНЦЕПЦИЯ

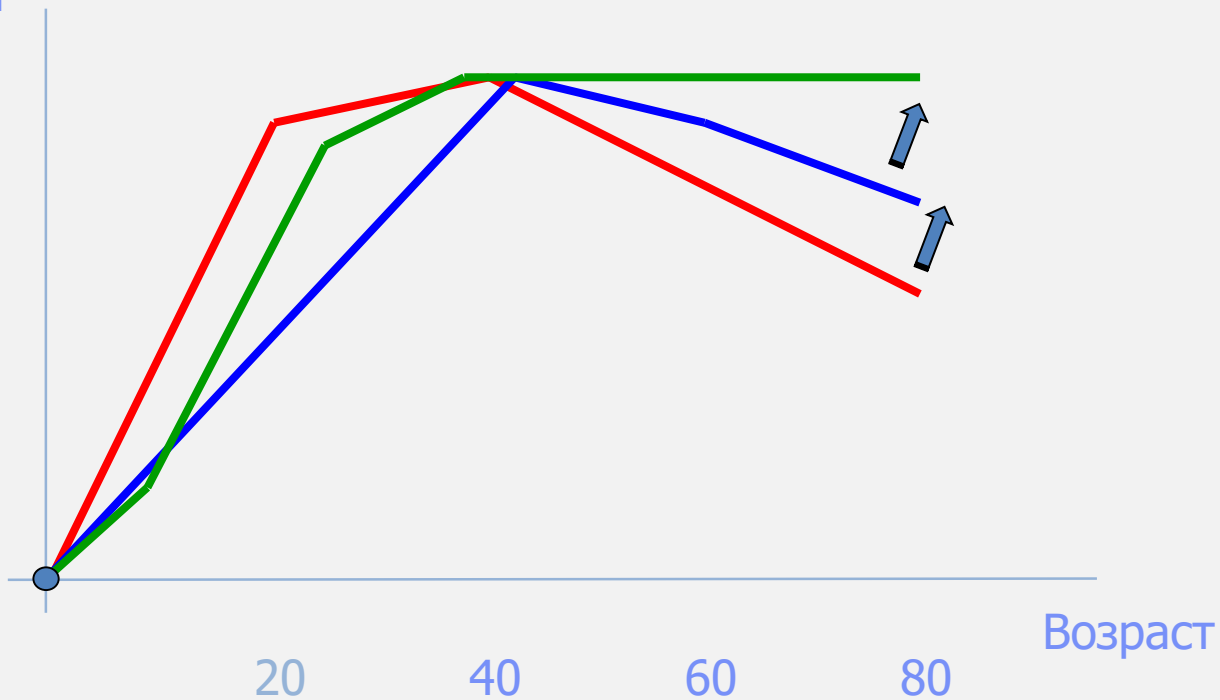
О ПРОЕКТЕ

О НАС

РАЗВИТИЕ ВИДОВ ИНТЕЛЛЕКТА

— IQ — EQ — PQ

Уровень
развития



КОНЦЕПЦИЯ

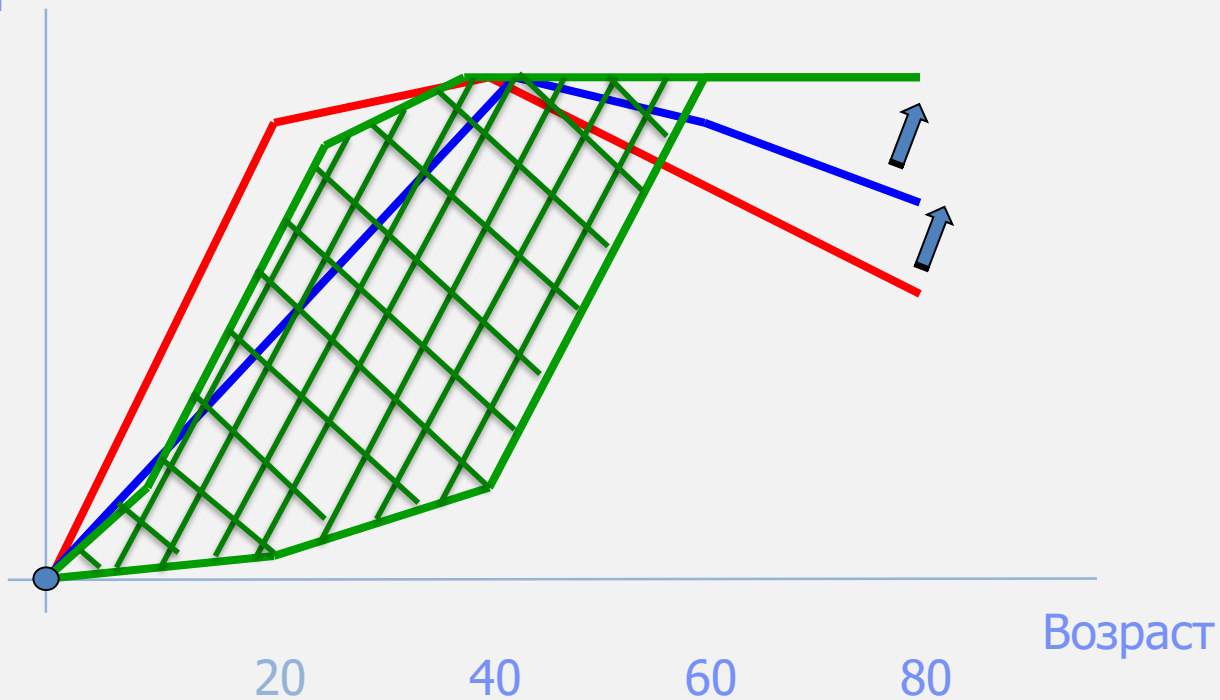
О ПРОЕКТЕ

О НАС

РАЗВИТИЕ ВИДОВ ИНТЕЛЛЕКТА

— IQ — EQ — PQ

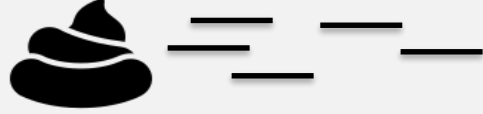
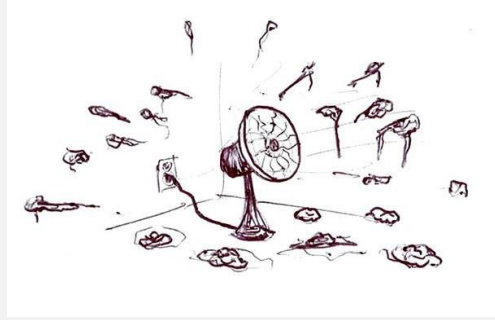
Уровень
развития



КОНЦЕПЦИЯ

О ПРОЕКТЕ

О НАС



КОНЦЕПЦИЯ

О ПРОЕКТЕ

О НАС

RQ и EQ можно развивать бесконечно!

- ↳ Через головной мозг – эмоции, знания, навыки,
- ↳ мотивация
- ↳ Через тело – гормоны, сила/выносливость,
Через головной мозг и тело – оптимальный путь

Название инструмента	Эмоции	Питание	Движение	Количество баллов
Авторская комплексная программа	да	да	да	3
тренинг	да/нет	да/нет	да/нет	2
спортивный тренер	нет	да/нет	да/нет	1
коучинг	да	нет	нет	1
консультирование	нет	да/нет	да/нет	1
программы коррекции веса	нет	да	да/нет	1,5



КОНЦЕПЦИЯ

О ПРОЕКТЕ

О НАС



- Где и как зарождаются эмоции? Влияние эмоций на формирование личности и отношений с окружающими. Способы эффективного взаимодействия с собой и другими людьми.

- Управление эмоциями. Теория и практика осознанной жизни. Синергия мотивации и силы воли. Преодоление себя.

Использование внутренней мотивации, как основы изменений.

- Психологические аспекты формирования привычек. Зачем они необходимы? Адаптационные пределы изменения состава тела. Постоянный диалог тело – разум. Ошибки и новые возможности

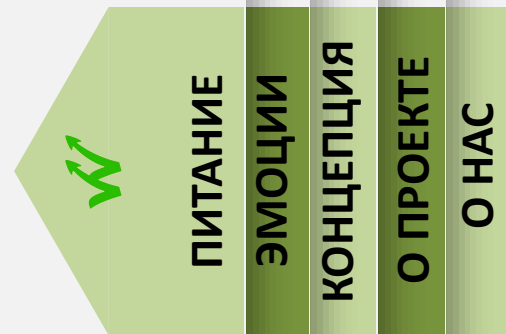
ЭМОЦИИ

КОНЦЕПЦИЯ

О ПРОЕКТЕ

О НАС

- Как и чем питаются успешные люди? Мировые тенденции и будущее питания.
- Продукты питания - мифы и реальность. Всё, что мы не знаем об известных нам продуктах.
- Создание эффективной индивидуальной системы питания без изнуряющих диет.





- Сон как необходимое для активного движения и восстановления условие.
- Зачем человеку двигаться. Как физическая нагрузка влияет на умственную деятельность и рабочую эффективность. Активное движение или спорт?
- Как правильно тренировать своё тело?
- Интеллектуальный подход. Современные рекомендации: аргументы от науки и практики.
- Практика поиска вариантов эмоционально заряжающей физической нагрузки.

ДВИЖЕНИЕ

ПИТАНИЕ

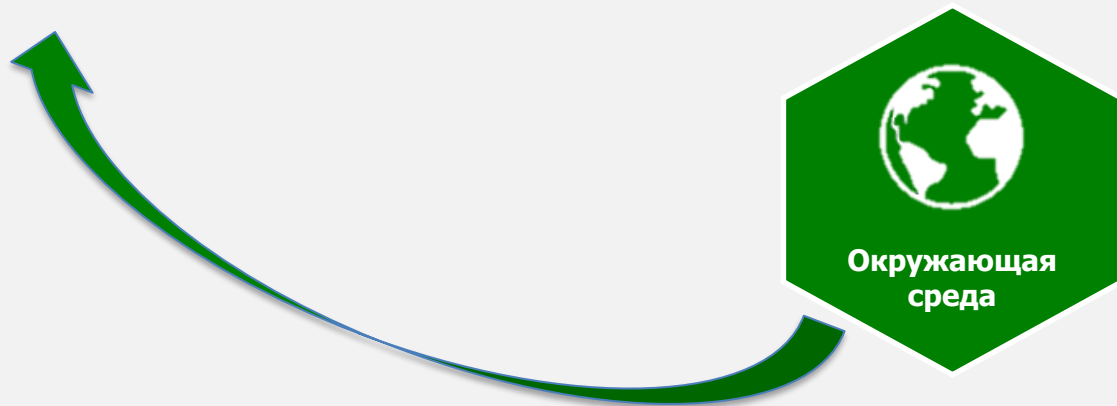
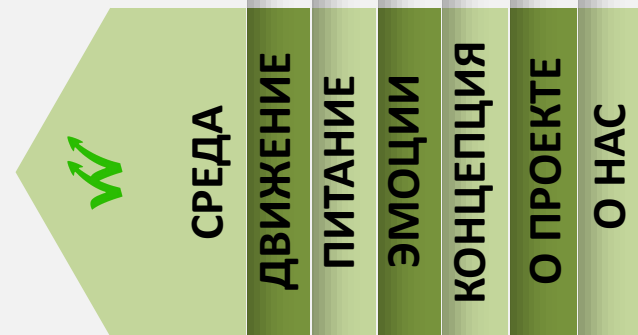
ЭМОЦИИ

КОНЦЕПЦИЯ

О ПРОЕКТЕ

О НАС

- Благоприятная среда, как катализатор скорости и качества изменений
- Мировой опыт создания комфортных для изменений условий
- Поддержка коуча с экспертизой в трёх областях благополучия





1

НЕОКОРТЕКС

Мышление: планирование,
Язык, логика, воля,
осознанность

2

ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Эмоции: чувства,
отношения, мечты, игры

3

РЕПТИЛЬНЫЙ МОЗГ

Инстинкты: инстинкт
выживания, дыхание, глотание,
сердечная деятельность

ПРИВЫЧКИ

СРЕДА

ДВИЖЕНИЕ

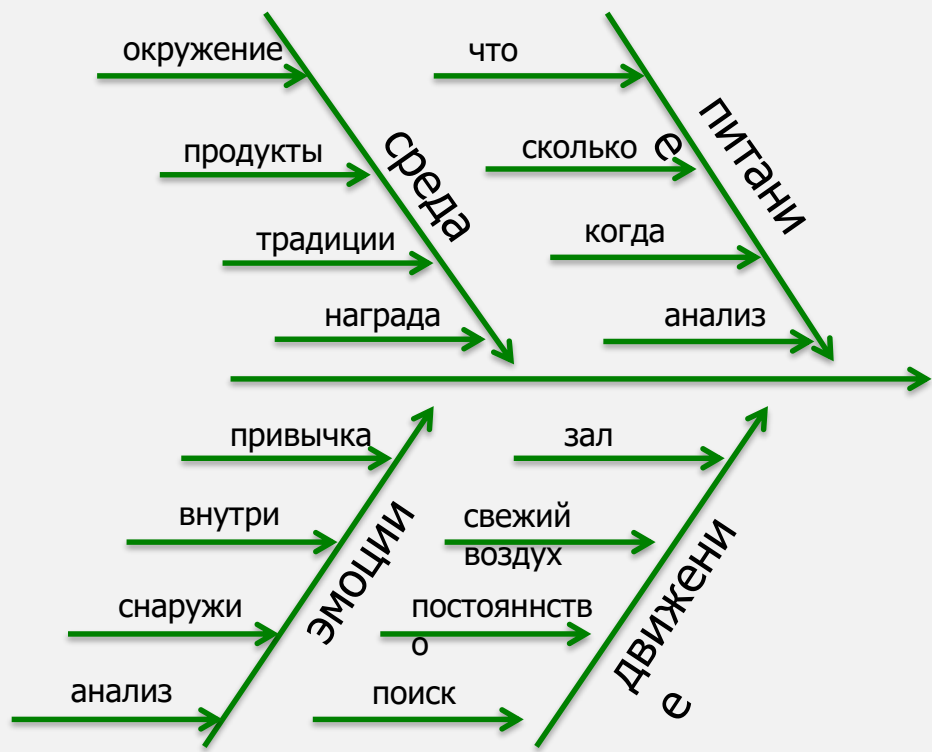
ПИТАНИЕ

ЭМОЦИИ

КОНЦЕПЦИЯ

О ПРОЕКТЕ

О НАС



Энергия и
долголетие



УПРАЖНЕНИЯ

ПРИВЫЧКИ

СРЕДА

ДВИЖЕНИЕ

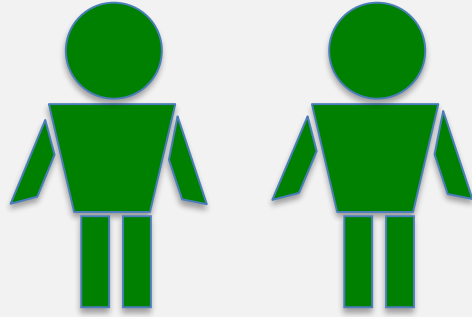
ПИТАНИЕ

ЭМОЦИИ

КОНЦЕПЦИЯ

О ПРОЕКТЕ

О НАС



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЯ

ПРИВЫЧКИ

СРЕДА

ДВИЖЕНИЕ

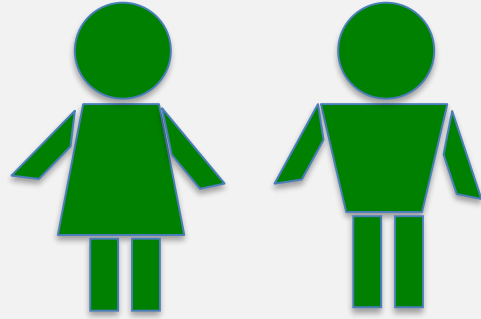
ПИТАНИЕ

ЭМОЦИИ

КОНЦЕПЦИЯ

О ПРОЕКТЕ

О НАС



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЯ

ПРИВЫЧКИ

СРЕДА

ДВИЖЕНИЕ

ПИТАНИЕ

ЭМОЦИИ

КОНЦЕПЦИЯ

О ПРОЕКТЕ

О НАС



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЯ

ПРИВЫЧКИ

СРЕДА

ДВИЖЕНИЕ

ПИТАНИЕ

ЭМОЦИИ

КОНЦЕПЦИЯ

О ПРОЕКТЕ

О НАС

ПРИГЛАШАЕМ НА НАШИ ПРОГРАММЫ

→ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ В МГУ

Авторский курс Екатерины Михеевой на Экономическом факультете
МГУ им. М.В.Ломоносова
"ПОВЫШЕНИЕ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ"

→ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ В РГСУ

Авторский курс Василия Денисова на Экономическом факультете
РГСУ
**"КУЛЬТУРА ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ-ОСНОВЫ, ПОДХОДЫ К
МЕНТАЛЬНОМУ, ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ И ФИЗИЧЕСКОМУ
БЛАГОПОЛУЧИЮ.
СОВРЕМЕННЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ И ТЕХНИКИ ИЗ ПСИХОЛОГИИ,
КОУЧИНГА, МЕНЕДЖМЕНТА И ФИЛОСОФИИ"**

ON-LINE КУРС «ПЕРЕЗАГРУЗКА: ЭМОЦИИ И ТЕЛО»

Программа создана на основе результатов, практики и самых последних мировых данных в области благополучия, как ментального так и физического. Сочетание нашей экспертизы в нескольких областях позволяет развивать одновременно EQ (эмоциональный интеллект), PQ (физический интеллект) и даже Love Q (умения любить и быть любимым).

Количество участников ограничено. Регистрация на курс по ссылке:

<https://wellness-of-body.in.busin.timonad.ru/dashboard/event/801124/sales/>

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЯ

ПРИВЫЧКИ

СРЕДА

ДВИЖЕНИЕ

ПИТАНИЕ

ЭМОЦИИ

КОНЦЕПЦИЯ

О ПРОЕКТЕ

О НАС