



Мастерская достижения целей



# Добро пожаловать в клуб "Мастерская. Level Up"

Всё, что вам нужно знать о Клубе





# ЧТО ВНУТРИ?

1

Приветствие  
Галины Иевлевой

2

Что даёт клуб

3

Кураторы клуба

4

С чего начать?

5

Как продолжить

6

Команда

7

Детали

8

Контакты



Друзья, приветствую вас!

Я благодарю вас за то, что вы решили присоединиться к клубу "Мастерская. Level Up".

В клубе вы сможете получить индивидуальную поддержку в постановке и достижении целей. Вы научитесь видеть шире и мечтать смелее.

Я уверена, что для больших результатов важно правильное окружение. И надеюсь, что наше сотрудничество сделает достижение ваших целей неизбежным.

До встречи на мастер-классах!

Галина Иевлева

# ЧТО ДАЁТ КЛУБ?

# 2

## ➤ ТЕОРИЯ

Для достижения целей важны пять составляющих:

- Собственно **цель**: различные типы целей и способы их достижения. Как вообще решить, чего бы хотелось, правильно это сформулировать и понять, что сделать для получения результата.
- **Продуктивность**: как работают ваш мозг и тело, в какое время вы наиболее эффективны, что даёт вам силы и энергию и как это использовать.
- **Убеждения**: какие установки мешают достижению целей и что может помочь.
- **Потери**: где и на чем вы теряете время и силы, и как ваш мозг обманывает сам себя.
- **Действия**: какие шаги приведут к желаемым результатам и как сделать эти действия частью своей жизни без насилия и постоянного напряжения силы воли.

На всё время участия в клубе у вас будет доступ к библиотеке Мастерской, в которой собраны записи курсов и вебинаров, а также дополнительные материалы к каждой из пяти частей - о целях, убеждениях, продуктивности и т.д. Вы сможете найти ответы на все ваши вопросы и начать свой путь к достижению целей.

А ещё одна - шестая часть, без которой не работают первые пять - это конкретные **детали от практиков и экспертов**. Именно поэтому в группе клуба регулярно проходят мастер-классы Галины Иевлевой, вебинары приглашенных экспертов и эфиры психологов Мастерской - чтобы дать вам конкретные инструменты и решения именно для ваших задач.

# ЧТО ДАЁТ КЛУБ?

# 2

## ➤ ПРАКТИКА

В клубе мы не только постоянно учимся, но и действуем, применяя всё узнанное на практике. Для этого в группе есть:

- Цели недели. Участники клуба каждую неделю ставят себе цели на ближайшие 7 дней и получают поддержку в их достижении.
- Индивидуальные челленджи: разбираем способы решения конкретных задач и делимся итогами - что сработало и какие результаты принесло.
- Разбор заданий текущих курсов Мастерской.

## ➤ ПОДДЕРЖКА

Мы создали в клубе безопасную и поддерживающую среду, где не страшно задавать вопросы и просить о поддержке, где вы найдёте единомышленников и близких по духу людей.

Также вы можете обращаться за помощью к вашим кураторам, психологам Мастерской и Галине Иевлевой - просто в группе, на ежемесячных консультациях, а также на эфирах и мастер-классах.

# ЧТО ДАЁТ КЛУБ?

# 2

## ➤ БОНУС: БИЗНЕС-КЛУБ В2В

Если у вас есть задачи, связанные с развитием бизнеса, и вы владелец компании или топ-менеджер, то для вас внутри клуба есть дополнительный бонус – сообщество предпринимателей «Мастерская. В2В».

Здесь вы можете получить ответы на вопросы от тех, кто уже прошёл через то же, что и вы, сталкивался с теми же задачами и проблемами.



**Чего нет** на встречах «Мастерская. В2В»:

- советов,
- пустых разговоров,
- теоретических рассуждений.

- на это жаль времени и легко просто нагуглить.



**Что есть:** реальный опыт практиков – что пробовали, как сработало, что не получилось.

**Как попасть** в бизнес-клуб «Мастерская. В2В»:

Напишите вашему куратору и расскажите о своей компании, вопросах и задачах.

# КУРАТОРЫ КЛУБА

# 3

Помогут сориентироваться в работе клуба и библиотеке Мастерской. Подскажут, какие материалы и записи курсов подойдут для решения ваших задач. Поддержат вас на пути к вашим целям недели в группе.

**Формат поддержки:** ответы на ваши сообщения и комментарии + получасовая индивидуальная консультация раз в месяц.

## Кураторы клуба «Мастерская Level Up»:



**Ирина Знаменская**

Семейный, клинический и перинатальный психолог.

&



**Алена Теряева**

Психолог, семейный психотерапевт

# С ЧЕГО НАЧАТЬ?

# 4

-  Вам на почту уже пришло письмо с адреса [galina@ievleva.pro](mailto:galina@ievleva.pro) с темой «Добро пожаловать в клуб «Мастерская. Level Up». Не пропустите его, откройте сразу и проверьте, что все работает.
-  В нем ссылки для доступа в чат клуба в whatsapp, в закрытую группу facebook и в библиотеку с записями курсов. Пройдите по ним, проверьте, что у вас всё открывается, отправьте запросы на вступление.
-  Если вы не видите письмо - проверьте папку "Спам" добавьте адреса [galina@ievleva.pro](mailto:galina@ievleva.pro) и [help@ievleva.pro](mailto:help@ievleva.pro) в адресную книгу, чтобы не пропускать наши письма.
-  В ближайшую неделю вы получите от администратора клуба ещё 4 письма с подробной информацией обо всех программах и ближайших мероприятиях. Они помогут вам шаг за шагом во всем разобраться, ничего не пропустить и использовать участие в клубе максимально эффективно.

# С ЧЕГО НАЧАТЬ?

# 4

-  Познакомьтесь с кураторами клуба и выберите, с кем из них вы хотите работать.  
Для этого вы можете посмотреть их посты, эфиры и открытые сессии в группе клуба на facebook.
-  Приходите ставить цели на ближайшую неделю в группу на fb - пост для целей недели закреплен на самом верху, чтобы вы его точно не пропустили. Поначалу может показаться, что это сложно или страшно. Не переживайте - все были на вашем месте ;) Главное - начать.
-  Добавьте в свой календарь ближайший мастер-класс с Галиной Иевлевой. Расписание МК (и других событий клуба) здесь:  
<https://www.facebook.com/groups/aimachievementsupportgroup/permalink/1365522806938116/>  
(будет доступно после присоединения к группе)

# КАК ПРОДОЛЖИТЬ

# 5

-  Напишите пост о себе в группе на FB: кто вы, чем занимаетесь, чего ждёте от клуба и в чем хотели бы получить поддержку.
-  Договоритесь с вашим куратором о встрече: на ней куратор ответит на ваши вопросы и поможет разобраться, какие материалы курса подойдут для ваших задач.
-  Зайдите в библиотеку курсов: <https://ievleva.club/>. Посмотрите, всё ли открывается и понятно. Вы можете сразу начать изучать что-то или вернуться к курсам позже, когда появятся конкретные вопросы.

# КОМАНДА КЛУБА

6



Галина Иевлева  
Тренер и руководитель  
Мастерской  
достижения целей



Алёна Терьева  
Психолог,  
куратор клуба



Ирина Знаменская  
Семейный психолог,  
куратор клуба



Мария Фиш  
Психолог,  
телесный терапевт



Яна Ваарик  
Психолог,  
психотерапевт



Елена Шипилова  
Психоаналитик



## Галина Иевлева

Основатель Мастерской, предприниматель с 2002 года, консультант по достижению целей

Мой секрет достижения целей не в техниках SMART и не в бесконечных визуализациях и поисках призвания. Для меня цель - это система действий. Если цель поставлена правильно, вы знаете, что делать прямо сейчас, сегодня, завтра.

## Ирина Знаменская

Семейный, клинический и перинатальный психолог.  
Ассоциированный научный сотрудник Института психологии РАН.



Больше десяти лет я провожу экспериментально-психологические исследования. Я люблю научную строгость и выверенность, рациональное мышление, системный подход. В юности мне казалось, что в науке нет творчества, но я ошибалась. Именно честное, по возможности объективное исследование порождает новые смыслы и новые цели, расширяет горизонты, помогает избавиться от мешающих нам иллюзий.

Потом мне казалось, что психотерапия — это чистое искусство, и я опять ошиблась. В системном подходе в психотерапии, основанном во многом на кибернетике, действительно многое кажется волшебным, но это вполне реальные принципы устройства человека и общества. Исследуя себя и свой запрос, исходя из этих принципов, можно изменить свою жизнь к лучшему.

А секретный ингредиент тут — процесс взаимодействия личностей клиента и психолога. Я люблю строгость в техниках и теплоту в общении. Системность в работе и творческий, порождающий хаос в диалоге. Баланс этих компонентов и есть волшебство!



## Алена Теряеева

Психолог, семейный психотерапевт

Я психолог, моя специализация - системная семейная психотерапия. С клиентами мы анализируем, как их семейная история влияет на настоящую жизнь. Выявляем установки, неосознанные схемы и чужие цели, которые мешают двигаться вперед и реализовывать себя.

Психотерапия для меня, это прежде всего создание особых условий, в которых становится возможным выявить и отыграть внутренние конфликты, столкнуться со своими теньевыми частями и скрытыми желаниями, проявить их в безопасном пространстве, получить опыт принятия и открыть для себя новые смыслы и ресурсы.

Я сама прошла через это, и теперь использую свои знания и опыт в работе с клиентами.



## Яна Ваарик

Психолог и психотерапевт

Мне нравится моя профессия за возможность постоянно учиться, узнавать новое, и за то, что благодаря ей я могу присутствовать в жизни других людей в значимые для них моменты жизни, когда меняется внутреннее состояние, складываются «волшебным образом» внешние обстоятельства и появляется уверенность в своих силах, и в том, что цель достижима!

Я сама сталкивалась с личными кризисами и поиском себя, с потерей ориентиров и непонимания, что делать. Поэтому знаю, что любые перемены возможны, если есть желание, немного смелости и поддержка человека, который не жалеет, но сопереживает и вдохновляет. Я бережно помогу вам пройти этот путь, проанализировать почему цели не исполнялись раньше и найти свои внутренние и внешние ресурсы для изменений.



## Елена Шипилова

Психоаналитик

Я психолог, практикую в динамическом подходе, прошла сертификацию как арт-терапевт, обучалась когнитивно-поведенческой терапии, симпатизирую юнгианскому анализу. Необходимые профессиональные условия - супервизия и личная терапия - соблюдаю.

В работе внимательно слушаю то, что вы говорите и то, что звучит между строк. То, что человек не осознает, но "знает" про себя глубоко внутри.

Иногда использую письменные практики и упражнения, которые помогают разобраться с чувствами, эмоциями или действиями.

Прошу рассказывать сновидения и спонтанные фантазии, за которыми кроется ваше внутреннее содержание, о котором вы можете и не подозревать.

Обращаю внимание на мелочи в бытовой реальности, которые вы начинаете делать иначе. Нередко именно с маленьких достижений начинаются большие изменения:

- стеснялись звонить самостоятельно - стали звонить,  
не отвечали на насмешки - стали отвечать,  
контролировали все вокруг себя - стали надевать наушники и погружаться в любимую работу, вместо постоянного контроля за окружающими.

## Мария Фиш

Психолог, телесный терапевт



Практикующий психолог, телесно-ориентированный психотерапевт (Межрегиональная общественная организация «Ассоциация телесно-ориентированных психотерапевтов»), член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии (Санкт-Петербург).

Прошла сертификацию по работе методами эннеграммы, песочной терапии, танатотерапии.

Я всегда внимательно слушаю то, что мне говорят клиенты, но еще более внимательно слежу за телесными проявлениями. Тембр голоса, поза, дыхание, мышечные зажимы скажут о проблеме больше, чем сам человек знает о ней. В «чтении» телесных сигналов я доверяю не столько знаниям, сколько интуиции и собственным физическим и эмоциональным реакциям. Нередко именно в теле происходят изменения и освобождения, ведущие к новому ощущению себя.

Кроме методов телесно-ориентированной психотерапии, я использую ресурсы когнитивно-поведенческой психотерапии, арт-терапии, метода эннеграммы и других направлений.

# ДЕТАЛИ

# 7

 Подписка на доступ в клуб регулярна — сумма будет списываться ежемесячно. Если вы хотите выйти из клуба, просто отмените подписку — напишите на [help@ievleva.pro](mailto:help@ievleva.pro)

 Мы даём вам 24 часа на принятие решения. Если вы захотите выйти из клуба после оплаты — нет проблем, просто сообщите нам об этом на почту [help@ievleva.pro](mailto:help@ievleva.pro) и мы вернем деньги.

 Правила клуба: <https://goals.expert/pravila-kluba-level-up/>

Бонусы и привилегии для участников клуба:

- 
- Право на бесплатное участие во всех вебинарах Мастерской и курсах, проводимых в группе.
  - Доступ к библиотеке записей курсов и вебинаров мастерской.
  - 10% скидка на индивидуальные консультации с Галиной Иевлевой и психологами мастерской.
  - Ежемесячные сессии с куратором.

 Чтобы воспользоваться скидкой на консультации, напишите нам на почту [help@ievleva.pro](mailto:help@ievleva.pro).

# «Мастерская. Level Up» – закрытый клуб для тех, кто идёт к своим целям.



Администратор Мастерской достижения целей: [help@ievleva.pro](mailto:help@ievleva.pro)

Кураторы клуба:

- Алена Теряева (<https://www.facebook.com/teriaevaap>)
- Ирина Знаменская (<https://www.facebook.com/mrs.znamenskaya>)

Чат в whatsapp для общения и срочных вопросов: <https://chat.whatsapp.com/Dv6SeaLz2K978JNBXRfli>

Закрытая группа клуба на facebook: <https://www.facebook.com/groups/aimachievementsupportgroup/>

Библиотека курсов Мастерской: <https://ievleva.club/>

Сайт с описанием всех курсов Мастерской, чтобы вы могли выбрать то, что вам нужно: <http://ievleva.pro>

