



## Добро пожаловать на платформу АРЛИ Онлайн!

### ГИД ПО РАБОТЕ С ПЛАТФОРМОЙ

## Онлайн Коучинг по Тайм Менеджменту

Для создания этой уникальной базы тренингов и коучинга по саморазвитию и личному росту, мы привлекли лучшую команду психологов, коучей и экспертов по здоровью. На нашей платформе мы собрали самые эффективные техники по управлению стрессом, повышению продуктивности, и изменению шаблонов поведения.

#### РЕГИСТРАЦИЯ

- После оформления подписки вам на электронный адрес будет направлено письмо с логином и паролем.
- На главной странице сайта [www.arlifestyleinc.ru](http://www.arlifestyleinc.ru) нажмите ВОЙТИ.
- Введите ваш логин и пароль.
- Если по какой-то причине вы не можете войти, свяжитесь, пожалуйста, с нашей тех поддержкой по электронной почте [info@arlifestyleinc.ru](mailto:info@arlifestyleinc.ru) или тел 8 495 728 4609 (с 10 до 18 часов по Мск).

#### НАВИГАЦИЯ

- Войдите в модуль Онлайн Коучинг по Тайм Менеджменту. Для начала работы с платформой, мы рекомендуем ознакомиться с разделом методология. Вы узнаете, какие международные подходы и методики мы используем в наших программах, а также как вы можете практиковать их самостоятельно.
- После мы рекомендуем прослушать приветствие от виртуального коуча, который будет вести вас на пути вашей трансформации по время всей подписки.
- Наша цель – мотивировать пользователя на создание индивидуального плана развития. Мы все уникальны и не для каждого человека будут работать одни и те же методики, поэтому мы даем спектр тестов для составления самоанализа. По результатам тестов – пользователь получает описание своего психотипа, хронотипа, темперамента и возможные слабые и сильные стороны личности. Для каждого психотипа мы подбираем и рекомендуем определенную последовательность прохождения программ, однако...
- Главная отправная точка для всех модулей – это прохождение первого тренинга – «Осознанность». Данная программа расскажет, как осознанное мышление и действия помогают в саморазвитии во всех сферах жизни. Необходимо не только пройти тренинг, но и начать делать задания и практику. Онлайн коуч будет напоминать и важности данной программы и проверять практикуете ли вы полученные знания.
- После этого, мы направляем пользователя либо на самый «сильный» тренинг, либо начинаем с небольших курсов по улучшению нейропластичности мозга. В неврологии пластичность означает удивительную способность мозга меняться и адаптироваться практически ко всему, что с нами происходит. Нейропластичность – это свойство человеческого мозга, заключающееся в возможности изменяться под действием опыта, а также восстанавливать утраченные связи после повреждения или в качестве ответа на внешние воздействия. Мы используем современные методики НЛП, аффирмации и позитивные мотивирующие аудио-тренинги для управления негативными эмоциями и принятию более эффективных решений в кризисных ситуациях.
- Ваш коуч будет мотивировать вас на составление индивидуального плана развития на следующие 12 месяцев. Определитесь с конкретными целями и запишите их.
- В течении всей подписки онлайн коуч по каждому модулю будет вести пользователя, именно по тем тренингам, которые необходимы для достижения целей в индивидуальном плане развития. Программы созданы в разных форматах – анимация, видео уроки, аудио и чтение. Если вы хотите начать самообучение без поддержки онлайн коуча, мы рекомендуем пройти видео тренинг «Управляй Временем». Тренинг содержит большое количество информации и практические задания, поэтому мы рекомендуем уделять ему 15-20 минут в день, и вовремя выполнять все тесты и задания.