

SUITS.SOLUTIONS

АКТЕРСКИЕ ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ЖИЗНИ И КАРЬЕРЫ

ЧТО БУДЕМ ДЕЛАТЬ:

- Посмотрим какие социальные роли есть у вас в жизни и насколько они многообразны? Или вы «застряли» в какой-то одной?
- Попробуем погрузить себя в нужное эмоциональное состояние – по системе Станиславского и по системе Михаила Чехова.
- Узнаем два лайфхака о том, как рассказывать о себе, если рассказывать о себе стесняешься или не умеешь.
- Узнаем о том, что можно улучшить в своей речи, если хочешь убедить собеседника, и неважно кто этот собеседник - руководитель, подчиненные, родственники.

Целевая аудитория: сотрудники подразделений компании.

ПРОГРАММА МАСТЕР-КЛАССА "АКТЕРСКИЕ ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ЖИЗНИ И КАРЬЕРЫ"

ДО 3 ЧАСОВ

- Кому могут быть интересны актерские техники и лайфхаки? Короткий ответ – всем.
- Зачем? Для общения на работе (с коллегами и руководителем), дома (с родными, близкими и друзьями), а также со всеми остальными людьми.
- Какие качества, полезные для жизни и работы, можно проработать через актерские техники и подходы?
- В чем суть методов Станиславского и Михаила Чехова, и как их можно применить обычному человеку в обычной жизни прямо сейчас?
- Об этом и поговорим: как погружаться в нужное эмоциональное состояние, как говорить интересно и увлекательно, как рассказывать о себе, если боишься или стесняешься говорить о себе.
- А еще - смотрим видеофрагменты, делаем интересные упражнения, обсуждаем

SUITS.SOLUTIONS

АКТЕРСКИЕ ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ЖИЗНИ И КАРЬЕРЫ

СТОИМОСТЬ И УСЛОВИЯ:

Длительность вебинара: до 3 часов.

Формат: онлайн или офлайн.

Количество человек в группе: до 20 в офлайне, не ограничено в онлайн.

Стоимость: 90 000 рублей.

Как будет проходить вебинар: Теория и практика (групповые обсуждения/обмен мнениями, индивидуальные задания, упражнения): 50/50.

КОНТАКТЫ:

+7 925 170-41-77

info@suits.solutions

www.suits.solutions

SUITS.SOLUTIONS

АКТЕРСКИЕ ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ЖИЗНИ И КАРЬЕРЫ

ТРЕНЕР:

Элина ПОЛУХИНА

Консультант, тренер, спикер, автор ряда тренингов.

Ex-HRD с 12-летним опытом.

Опыт публичных выступлений

Более 7 лет



Авторские тренинги и услуги:

“Актерские лайфхаки для жизни и карьеры”.

“Роли, которые мы не живем” (личная трансформация через актерские техники).

“Корпоративное волонтерство как часть HR-стратегии” - тренинг и/или консалтинговая услуга.

“Подбор персонала: базовые навыки руководителя”.

“Мотивация персонала: а есть ли у него кнопка?”

Экспертиза

HR, КСО/ESG/корпоративное волонтерство, Well-being, личное развитие и lifestyle: консалтинг, вебинары, фасилитационные сессии, проекты под ключ

Опыт работы как практика

17 лет в HR, из них 12 лет - директором по персоналу в российских коммерческих компаниях (Арбат Престиж, Айсберри, Элемент Лизинг, рекламный холдинг RCG (R&I)).

4 года – директором по работе с корпоративными клиентами в todogood-платформе социальных изменений.

SUITS.SOLUTIONS

АКТЕРСКИЕ ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ЖИЗНИ И КАРЬЕРЫ

О ТРЕНЕРЕ И КОМПАНИИ SUITS.SOLUTIONS:

Премии и шорт-листы в сфере КСО и благотворительности

от ИД «Коммерсантъ», «Создавая будущее», «Серебряный лучник», RuPoR, PROBA Awards за корпоративные проекты «Внедрение волонтерства в корпоративную культуру компании» и «Проект социальной адаптации и профориентации воспитанников детского дома «Семья и дом»

Мой клиент Газпром нефть – Родные города стал победителем VII премии «Чемпионы добрых дел» в 2021 г. в номинация «Компетентностное волонтерство (Pro bono волонтерство)» с проектом, который я разрабатывала и реализовывала - «Марафоны интеллектуального волонтерства программы «Родные города», ПАО «Газпром нефть»
Мои проекты для женской аудитории

"Фотосессия со смыслом" (более 10 клиенток на обложках западных журналов о моде и красоте) и "Другая"

А еще...

Я фотомодель age+ и актриса

Есть более 30 публикаций фотосессий в западных и российских журналах о моде и красоте, в том числе 4 обложки; опыт съемок для рекламы (Сбер, СДЭК, Salonpas, ВкусВилл и др.), съемок телефильмах и сериалах (более 15 проектов)

Среди клиентов, с которыми работала Элина Полухина:

Северсталь, Интер Рао, Мосэнергосбыт, Газпром Нефть, РусВодоканал, Philip Morris, РЖД, Росбанк.

Среди клиентов Suits.Solutions:

Альфа Банк, Syngenta, Takeda, МТС Розница, Тепловодохран, сеть гипермаркетов Глобус, Банк ВТБ, Wargaming, ЕРАМ и многие другие.

Организовано более 300 корпоративных тренингов, более 30 открытых (от 15 до 105 гостей) по различным тематикам: от “Эмоционального интеллекта” и “Наставничества” до Профайлинга и “Китайских стратагем в переговорах”. Подберем под ваш запрос нужного и подходящего именно вам тренера.