

Саша Смолокурова, психолог-стратег

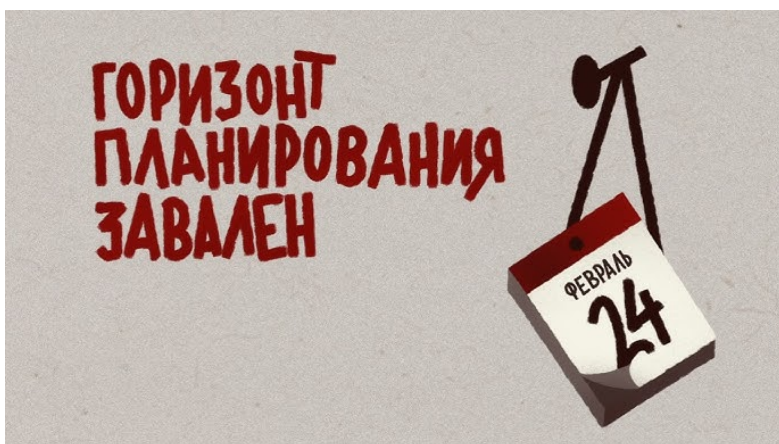
Решения для профессионалов, предпринимателей и руководителей — тех, кто **хочет конкретных шагов, а не лет терапии.**

Стратегическая сессия «Карта будущего на 20 лет»

Кому это нужно

Стратсессия подойдет вам, если что-то из этого — про вас:

- Вы уже профессионально реализовались, но нужно бежать еще быстрее и брать новые барьеры
- Вы успели многое, при этом что-то упущено и непонятно, за что хвататься
- Жить усложняется, ее законы меняются каждый день
- Нет четких ориентиров и указателей пути, приходится каждый день реагировать на вызовы
- Нет возможности планировать на долгий срок из-за бесконечного количества новых вводных



Ко мне приходят со словами:

- Я все могу, но не все одновременно (особенно когда и работа, и переезд, и помощь родственникам)
- Деньги есть, вроде живу нормально, но особо ничего не хочется
- Я не знаю, как планировать в таком нестабильном будущем

Приходят, чтобы впихнуть невпихуемое и навести порядок в делах — но в итоге говорят «Нужно понять, куда я живу».

Разбираемся, где вы хотите оказаться через 20 лет:

- Считаем, сколько вам будет через 20, 10, 3 года и какие есть варианты событий к этому времени.
- Обсуждаем, какой опыт хотели бы успеть прожить к 2046 году.
- Становится понятно, что тогда у вас должно быть через десять лет. И автоматически вы видите, что у вас должно появиться через три года. И тогда горизонт на год становится понятным и коротким.
- Расставляются приоритеты на ближайший месяц — становится ясно, что делать сегодня сразу после созвона.

Отзывы

Радмила Хакова, писательница, 42 года

Самым важным было увидеть структуру, шаги и этапы — что это постепенный переход к жизни, которой хочется, что мне не нужно сегодня думать про то, как оказаться в 62-х, а нужно думать про шаги на неделе и в течение месяца.

Это успокоительно, потому что это большое поле для стресса — неуверенность в завтрашнем дне.

И то, что если даже все провалится, у меня уже есть две квартиры, мой блог, моя книга, моя дочь, подписчики, мои друзья и моя голова — заметить и признать это.

Когда я обсуждаю в компании с другими людьми идею взять всех, меня это будоражит, а когда ты стала проговаривать это, как это будет и какой реально вклад нужно сделать, я увидела, что для меня слишком высока эта цена — я не готова поставить на перемотку все, упоротся относительно текущей деятельности x10.

Стало сильно видно, что это стоит времени, и нужно копить ресурсы, а не жечь их.

Ольга Никитюк, руководитель направления, 39 лет

Ты четко, структурированно обличила мои мысли в слова, с которыми я согласна, которые я разделяю, которые я считаю своими, сама бы я не смогла это сделать.

Твои вопросы помогли описать мою будущую жизнь, происходили важные процессы и получались ответы.

Сфокусировано, четко — и все значимое выписано.

Странное ощущение — что я повзрослела.

Я не хотела взрослеть никогда, хотела быть в статусе девушки, чуралась этого — а сейчас ощущаю себя взрослой и мне комфортно, как будто чувствую себя в этом времени и возрасте, и мне нормально.

Потому что ты задавала вопросы, слушала, я очень много вспоминала, за что-то себя хвалила, за что-то себя уважала — а я это в обычной жизни не вспоминаю.

Поняла, что у меня была дорога интересная, непосредственная, я могу передать, рассказать, научить — в обычной жизни мы такое не обсуждаем.

Ощущаю, что я интересный, цельный, взрослый, наполненный человек.

Условия работы

Стоимость стратсессии — **35 000** рублей • 2,5–4 часа •
онлайн в Zoom

На выходе у вас:

- план-презентация вашей картины будущего на 20 лет
- AI-транскрибация и рекомендации по ее использованию

Перед началом работы — бесплатный созвон-собеседование, на котором мы определим, подходит ли вам формат.

Оплата:

- бронь 5000 руб. + остаток перед встречей
- или вся сумма сразу

Результат

Ваш горизонт планирования становится яснее:

- Вы начинаете видеть, какие барьеры брать и в какие схватки вписываться, а что можно игнорировать со спокойной душой.
- Работа перестает забирать жизнь целиком. Появляется место для отдыха, отношений, тела, удовольствия и обычных дней без необходимости тушить пожары.
- Вы возвращаете вкус жизни, который раньше съедал бесконечный список задач. Становится больше ощущения «я иду своим путем и меня не сбить так просто».
- Вы начинаете лучше замечать и использовать возможности

*Когда вы знаете, куда идет ваш корабль, проще поймать
нужный ветер и использовать обстоятельства в свою пользу.*

Обо мне

— 5+ лет работала в консалтинге, была партнером в Paper Planes Consulting Agency

— 7+ лет я независимый эксперт, СМО в исследовательской лаборатории FNX Research Lab

— преподаю в Британке и НИУ ВШЭ

400+ часов психологической практики

5000+ часов управления групповой и командной динамикой

150+ часов супервизии

Профессиональная подготовка:

— Associate Certified Coach ICF (2022)

— PG in Counselling, University of Manchester (2023)

— подготовка в ОРКТ-подходе (Шанинка, 2023, «Представь себе, 2024)

Для меня самой жизненно важно упорядочивать хаос — и я знаю на опыте, что это навык, который можно освоить.

В своей работе опираюсь принципы ориентированной на решение краткосрочной терапии и коучинга ICF и личный опыт консалтинговой практики, жизни и бизнеса.

Как начать работу

Напишите в Telegram. Назначим встречу-собеседование для знакомства на 20–30 минут: [@sasha_smolokurova](https://t.me/sasha_smolokurova) 

быть на связи → [[телеграм-канал](#)] [[инстаграм](#)]

Реквизиты: ИНН 771572963396 • АО «Т-Банк»
р/с 40817810200002962675 • БИК 044525974