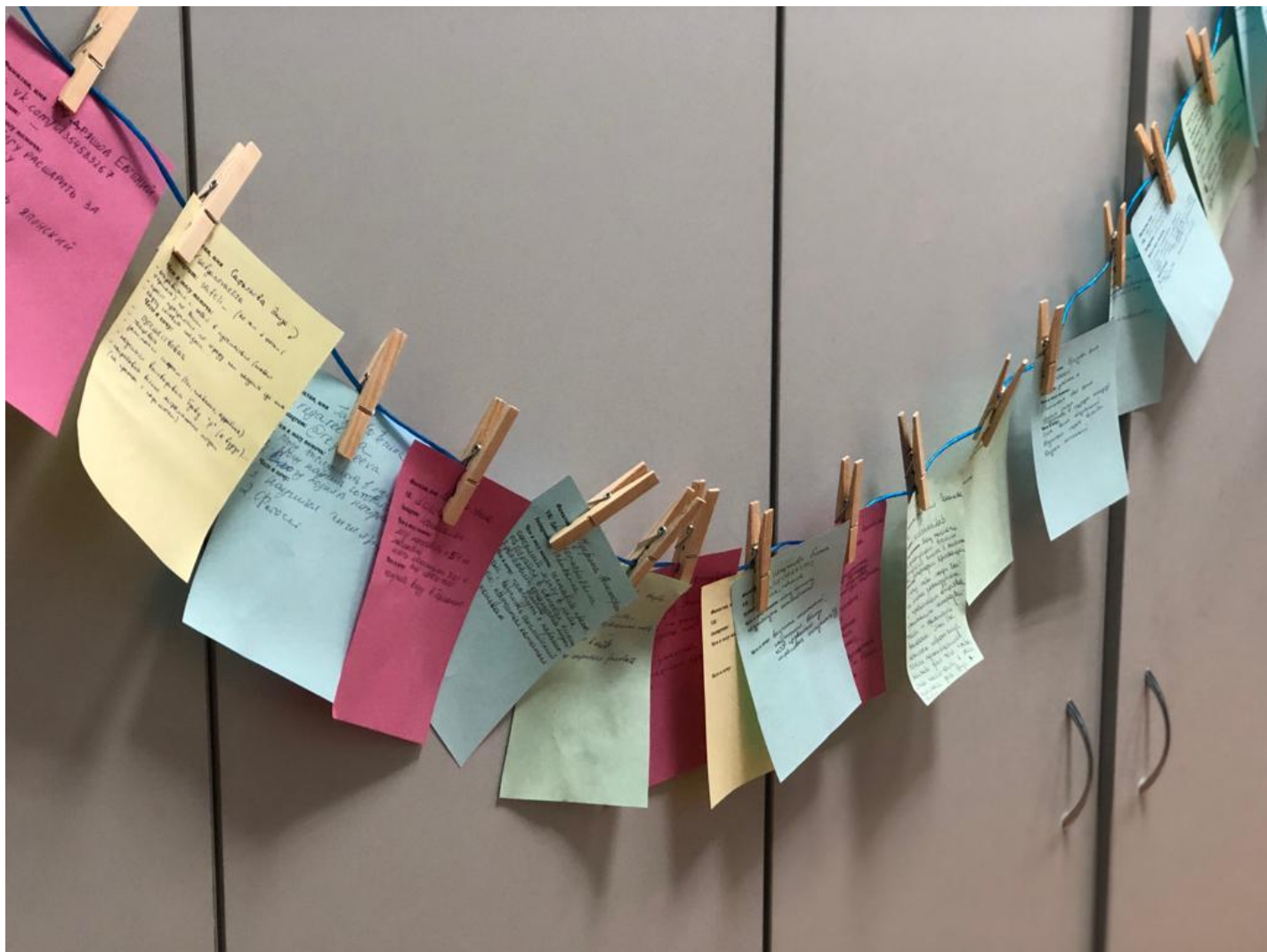


Участники «Лаборатории креваций» провели «Открытый микрофон»

18.01.2019

В Центре развития прошел «Открытый микрофон» с участием стажеров Правительства Москвы. Это первое мероприятие в рамках проекта «Лаборатория креваций».

Перед началом мероприятия всем гостям предложили познакомиться и обменяться компетенциями с помощью информационных карточек, в которых гости указали свои имена, пожелания, а также поделились своими навыками друг с другом.



Затем участникам была предложена еще одна интерактивная игра на знакомство, в которой они смогли узнать о книжных предпочтениях друг друга, поделиться счастливыми моментами из жизни и даже своими страхами.

Гости пообщались с интересными спикерами и узнали о том, как найти свое предназначение и рационально распределять время. Виктория Сорокина в мотивационном выступлении «Как найти свое предназначение» посоветовала ребятам вести дневник или заметки счастья.



Анастасия Лебедь в лекции «Основы тайм - менеджмента» поделилась следующими секретами:

- Найдите свой якорь (найдите то, что настраивает вас на рабочий лад).
- Съешьте лягушку (делайте неприятные и маленькие дела сразу).
- Разрежьте слона (поделите большую задачу на маленькие подпункты).
- Наблюдайте за собой и найдите своих похитителей времени.
- Отдыхайте.



Виктория Чухрина в своем выступлении «Детские мечты и профессиональные желания» отметила, что нужно визуализировать свои мечты, чтобы они стали реальностью. А Кирилл Соколов выступил с познавательной лекцией «Приемы актерского мастерства в реальной жизни».

Чтобы оставаться в курсе событий, следите за новостями инициативной [группы «Лаборатория креаваций»](#) и становитесь ее участниками.

Адрес страницы: <http://centrprof.dtoi.v.mos.ru/presscenter/news/detail/7830479.html>

[ГБУ города Москвы «Городской центр профессионального и карьерного развития»](#)