



# Пряхина Юлия

**Executive- и бизнес-коуч**

Бросаю вызовы, нахожу формулу эффективности для вашей команды.

---

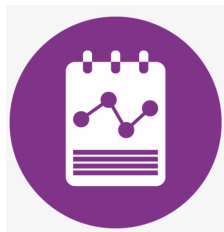
# Образование:

Коучинг	Психология, эффективность
<p>2007 г Коучинг <a href="#"><u>BC IAC Coaching International Institute, Canada, № 5040mr</u></a></p> <p>2020 г Executive-коучинг, Business Coaching Institute</p>	<p>2000-2005 Уральский государственный педагогический университет, факультет психологии</p> <p>2013-2016 Уровень 1-2-3 методики RapidPersonalTransformation (Быстрые личностные изменения)</p>

# Опыт работы:

Коучинг и тренерство	Собственный бизнес	Бизнес
<p>2007-2010 Корпоративные тренинги по стресс-менеджменту (страховые компании “Югория”, “Согаз”)</p> <p>2007-2009 Корпоративное обучение продажам торговых представителей</p> <p>с 2007 Лайф-коуч, коуч для предпринимателей и самозанятых</p>	<p>С 2010 г Руководство собственными образовательным онлайн-проектами в сфере лайф-тренингов (23000 участников онлайн-курсов), 25 удаленных сотрудников в команде</p>	<p>2005-2007 гг Заместитель руководителя тренинговой компании “<b>Школа Эффективного Бизнеса</b>”, г. Екатеринбург</p> <p>2007-2009 Корпоративный менеджер по обучению компании <b>Том-УПИ</b> (оптовая торговля кондитерскими товарами, штат 600 человек)</p>

# Некоторые цифры:



15 лет работы  
внутри бизнеса, над  
собственным  
бизнесом, и вне его  
(как приглашенный  
коуч)



12 лет работы  
коучем и бизнес-  
психологом с  
русскоговорящими  
клиентами по всему  
миру



500+ часов личных  
сессий в лайф- и  
бизнес-коучинге по  
стандартам IAC

# С какими запросами работаю:

- Бизнес-коучинг и executive-коучинг: руководителей всех уровней и персонала на темы:
  - а) повышение основных бизнес-метрик: оборот, прибыль, показатели эффективности подразделений
  - б) процессы: личная эффективность руководителя, помощь в принятии решений, повышение мотивации к работе, удовлетворенности своими достижениями
  - в) взаимодействие с командой: делегирование, постановка задач и контроль, решение конфликтов

# Чем коучинг полезен вам:

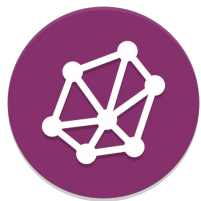
Это формат партнерства, при котором целью является улучшение работы компании и конкретных членов команды.

- ◆ Работа лично с руководителем: число сессий согласовывается заранее
- ◆ Идем к результату: работа нацелена на измеримые метрики, заданные заказчиком
- ◆ Быстрый эффект: коучинг позволяет достигать целей быстрее и экономить затраты на обучение
- ◆ Актуальность: решаем задачи, актуальные прямо сейчас и компания сразу видит результат

# Возможные результаты коучинга:

- ◆ повышение личной эффективности сотрудников и руководителей
- ◆ улучшение отношений в команде и решение конфликтных ситуаций
- ◆ осознанное и эффективное принятие решений
- ◆ увеличение основных метрик бизнеса (прибыль, обороты, метрики подразделений)
- ◆ обновленное стратегическое видение
- ◆ повышение мотивации к работе и снижение стресса
- ◆ удержание ключевых сотрудников

# В чем особенность работы со мной в коуч-технологиях:



Вижу бизнес как систему (все взаимосвязано между собой - процессы, люди, регламенты)



Глубокое понимание психологии руководителей и сотрудников, что позволяет сделать коучинг более результативным



# Варианты работы:

- ◆ Периодичность сессий - 2-4 раза в месяц
- ◆ Длительность: 60 минут
- ◆ Формат работы: очно или онлайн
  
- ◆ Стоимость сессии:

Executive-коучинг (топ-руководители и линейные менеджеры): 10000 рублей

Бизнес-коучинг (коучинг членов команды, сотрудников): 8000 рублей

# Как мы построим работу:

- ◆ Предварительная сессия для определения задач компании. Определяем, какие конкретно задачи мы будем решать, каковы критерии результатов. Определяем количество сессий.
- ◆ Утверждение плана работы на трехсторонней встрече (заказчик, коуч, руководитель)
- ◆ Рабочие коуч-сессии (раз в неделю, не реже 2 раз в месяц)
- ◆ Обсуждение промежуточных результатов с владельцем целей (заказчиком), каждые 2-3 сессии.
- ◆ Итоговая встреча для обсуждения результатов.

**Некоторые кейсы клиентов:**



# Продажи консалтинга через соцсети

Ксения Давиденко, проект  
“Бизнес по феншуй”



На старте: Проблема с масштабированием, было не ясно, как увеличить доход, не увеличивая время работы.

Результат: за несколько месяцев доход вырос на 30-40%. Разработан план действий до оборота в 1 млн рублей в месяц.

---

# Онлайн-школа материнства

Елена Леонтьева



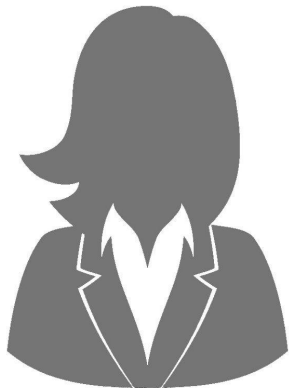
На старте: Желание увеличить доход от проекта, работая физически меньше (двое детей на домашнем обучении). Не выстроенная линейка продуктов. Стабильный оборот 100-200 тысяч рублей в месяц.

Результат: в течение нескольких месяцев оборот увеличивался на 25-30% стабильно (затем закрепился).

---

# Бизнес-коучинг

Анонимно



На старте: доход 90000-100000 рублей.  
Желание его увеличить, отсутствие понимания способов.

Результат: В течение двух месяцев доход вырос в 2 раза. Через полгода - в пять раз по сравнению со стартовой позицией.

---

# Оксана Бухтоярова

Акура-С (благоустройство  
дворовых территорий)

Серия консультаций по  
изменению стратегии продаж  
компании в связи с кризисом  
(март 2020)

Благодарю Юлию как коуча за прекрасную работу. В кризисный период было необходимо успокоиться и разобраться в текущей ситуации, понять, как действовать, какие корректировки сделать.

В результате 4-х сессий удалось:

- 1) Снять тревогу и посмотреть трезвым взглядом на бизнес и внешнюю ситуацию.
- 2) Понять, что зависит от меня сегодня, что могу сделать
- 3) Увидела дополнительные возможности в расширении клиентской базы;
- 4) Собрала новые идеи по совершенствованию своего предложения клиентам
- 5) Ответила на вопрос: А как ещё я могу продавать в сложившейся ситуации?

В итоге, увидев новые возможности и получив идеи, ушла с мощным зарядом энергии и желанием скорее реализовывать это все!!

---

# Юлия Леденцова

Продюсер онлайн-проектов

Благодарю Юлию Пряхину за работу со мной на личном коучинге. ❤️ У нас было 3 сессии, разобрали мой запрос, наметили план действий. Запрос был с организацией личного времени. Работы сейчас очень много и был полный бардак в делах и в голове! Задача решилась гораздо раньше чем планировали. В итоге освободилось мое личное время и увеличился доход!

---



Спасибо за внимание!  
Готова встретиться или созвониться и  
обсудить задачи вашей компании

## КОНТАКТЫ:

Телефон: 8-922-025-60-50

Email: [antistress-club@yandex.ru](mailto:antistress-club@yandex.ru)

FB: <https://www.facebook.com/antistress.club>

LinkedIn

[https://www.linkedin.com/in/юлия-  
пряхина-10210a10a/](https://www.linkedin.com/in/юлия-пряхина-10210a10a/)

