

# **Workshop**

**Свободные и бесплатные путешествия**

**(Для всех)**

# Кто Я?



**Меня зовут Екатерина.**

**Мне 25 лет.**

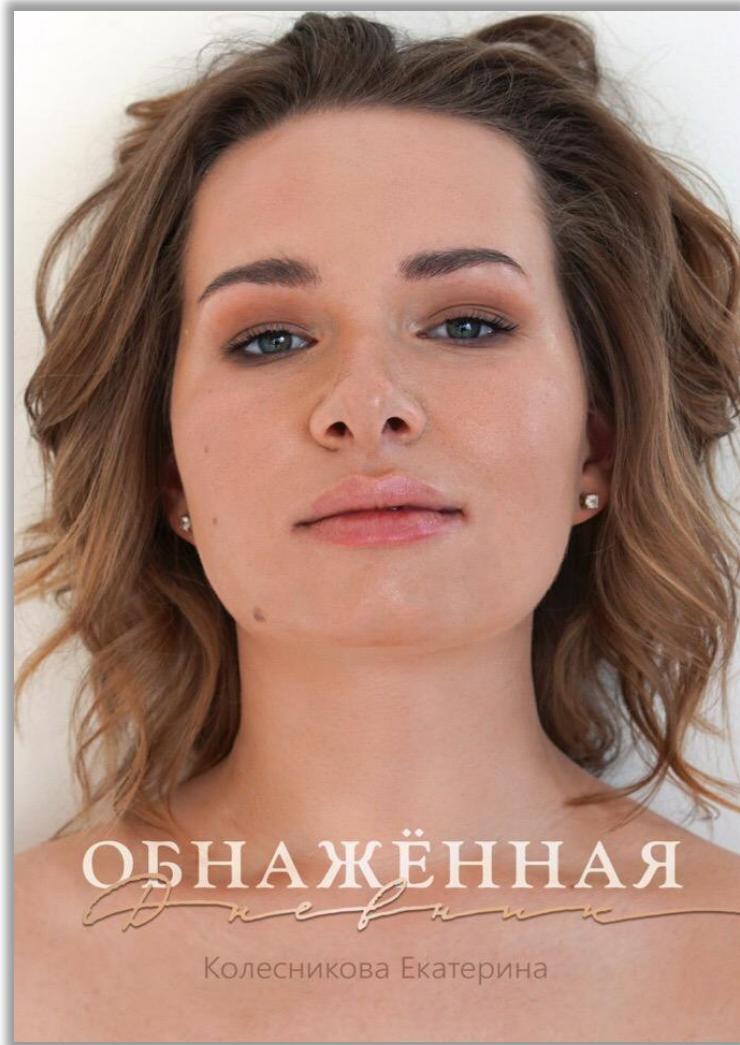
## **Факты о моих путешествиях:**

- ✓ Была в 25 странах, из которых 15 проехала автостопом
- ✓ Написала книгу-дневник о своих путешествиях
- ✓ Блоггер: совокупная аудитория более 15 тысяч (вк и фб)
- ✓ Свободно говорю на английском

## **Факты обо мне:**

- ✓ Два высших образования (Получаю третье)
- ✓ Своя юридическая практика
- ✓ Училась в Нью-Йорке и Лондоне
- ✓ Пробежала 3 полумарафона и ¼ Ironman
- ✓ Нахожусь в постоянном саморазвитии: тренировки, книги, путешествия, интересные люди

# Моя книга



## О чем?

С августа по октябрь 2017 года проехала более 15 тысяч километров автостопом через всю Грузию, Армению, Турцию, Азербайджан.

Стала писать об этом «вконтакте». Получила много позитивных откликов. Люди просили писать быстрее.

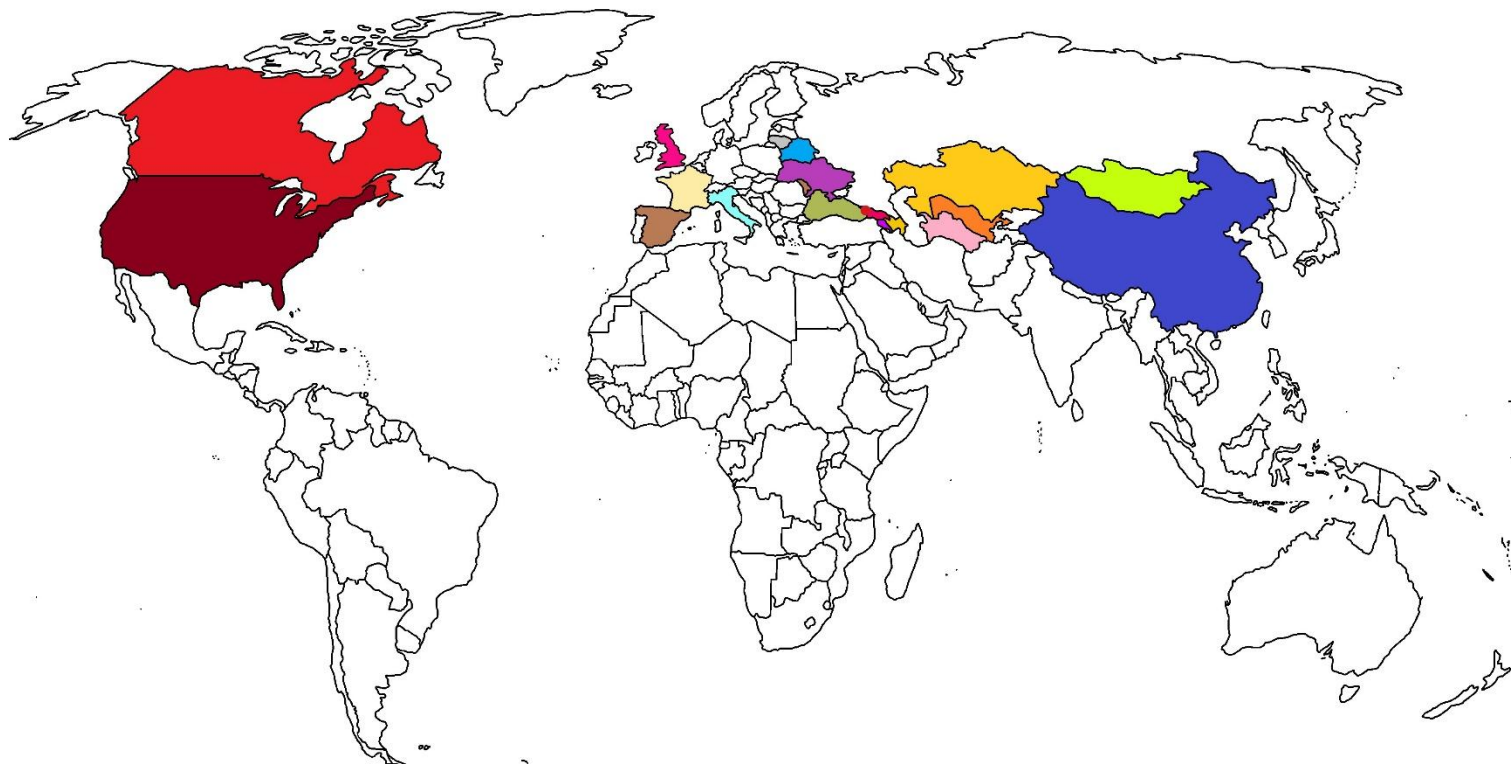
## Где купить?

Книга выйдет в издательстве «Ридеро» в сентябре в электронном виде. Можно купить на Литрес, Озоне. В бумажном виде в Буквоеде, Читай Городе.

## Перевод на английский язык

Планируем делать двуязычную книгу (перевод на английский язык) и издавать книгу на Амазоне. Краудфандинг – проект по сбору средств можно поддержать в сентябре.

# В каких странах я была? В 25



## Америка:

**США (2), Канада**

## Европа:

**Великобритания, Франция (2),  
Монако, Италия, Испания,  
Румыния, Польша (2)**

## Азия:

**Китай, Турция, Монголия,  
Израиль**

## СНГ:

**Грузия, Армения, Азербайджан,  
Украина, Белоруссия, Молдавия,  
Молдавская Приднестровская  
республика, Казахстан, Киргизия,  
Таджикистан, Узбекистан,  
Абхазия**

# Правила мероприятия

1) Не вести аудио и видеозапись  
(делать сториз и фотографировать можно)

**Приветствуется и рекомендуется:**

- 2) Вести записи в собственном дневнике
- 3) Выполнять практические задания
- 4) Задавать вопросы по поднятой руке и в отведенное для этого время

**Буду благодарна:**

- 5) Оставленным отзывам о мероприятии под постом в группе «Ребра Евы» и на моей странице «Вконтакте»
- 6) Вашим сообщениям о своих изменениях и трансформациях в плане путешествий после workshopa



# Концепция путешествий

**Свободно**

Без стереотипов и рамок в голове

**Бесплатно**

Осознание того, что в мире все существует для Тебя и потому  
что Ты Есть и что это нужно просто прийти и взять,  
поблагодарив в конце

# Суфийский Путь



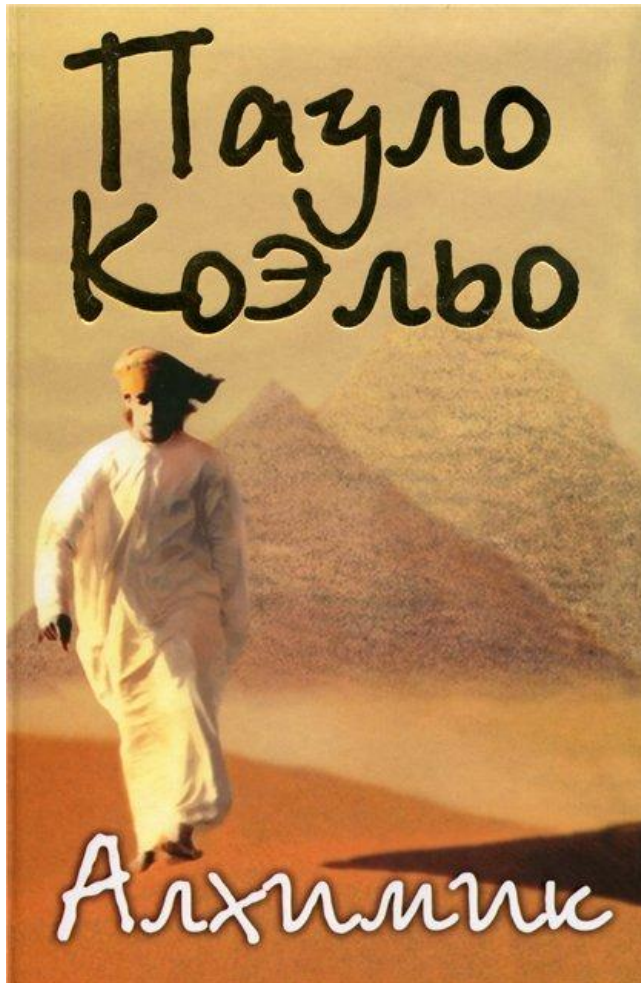
Суфии считали, что единственной формой познания жизни является Путь и возможность по нему Идти.

Человек, достигший совершеннолетия отправлялся в Странствия и Путешествия.

Так он путешествовал до конца Жизни.

Считалось, что только так он может постигнуть Суть и Смысл человеческого Бытия.

# Жизнь как Путь и Путешествие



*Мы путешествуем в основном для того,  
чтобы:*

- Познать себя
- Найти свое место в мире
- Избавиться от предрассудков
- Разорвать социальные связи с ненавистными нами людьми
- Получить новый опыт
- Разобусловиться

**Дорога укажет Путь...**



# Давайте поставим цели на сегодняшний Workshop

- 1) Кто с какими ожиданиями пришел?
- 2) Записываем свои цели себе в блокнот
- 3) Ответы на вопросы: по блоку (после блока), остальные после презентации



# План Workshopa 1,5

- 1) Знакомство и Цели группы. Вводная часть. Обо мне (12 минут)**
- 2) Планирование путешествий (15 минут)**
  - Делаем упражнение «Мое идеальное путешествие»*
  - Делаем упражнение «Визуализация маршрута»*
- 3) Где бесплатно жить путешественникам? (10 минут)**
  - Регистрируемся в гостевой сети*
- 4) Основы автостопа (18 минут)**
  - Стопим машину на улице просим немного подвезти*
- 5) Волонтерские программы для путешественников (10 минут)**
  - Выбираем интересующую нас программу*
- 6) Где искать дешевые билеты? (12 минут)**
  - Ищем дешевый билет на путешествие своей мечты*
- 7) Если я хочу остаться в стране мечты и работать, где искать? (10 минут)**
  - Ищем занятость в стране своей мечты*

# Вы пришли сюда для того, чтобы начать путешествовать...

Опишите ваше идеальное путешествие



# Задание

5 минут

Создаем ваше идеальное путешествие в формате 1 дня  
Прописываем его по системе SMART



# Пример



Я лечу в Милан из Спб бизнес классом Аэрофлота 1 сентября 2019 года в 5 утра Возвращаюсь из Милана в Спб в 6 утра 2 сентября 2019 года - **650 евро**

С 7 до 9 Завтракаю и заселяюсь в 5-звездочном отеле Люксор – **50 евро**

С 9 до 11 посещаю Дуомо – **20 евро**

С 11 до 14 иду в замок Скерцо и смотрю выставку работ Микеланджело – **10 евро**

С 14 до 15 Обедаю в Кафе Централе – **15 евро**

С 15 до 17 катаюсь на лодке по центральному каналу – **20 евро**

С 18 до 21 Смотрю оперу в Ла Скала – **100 евро**

С 21 до 00 Танцую и ужинаю в клубе Дежавю – **50 евро**

С 00 до 3 собираю вещи, еду на такси в аэропорт – **50 евро**

С 5 улетаю бизнес классом из Милана в Спб

# Инсайты и выводы

1) Наш мозг работает только с целями и твердыми измеримыми показателями

2) Лучше иметь цели и планы.

Потом можно будет что-то изменить, расслабиться, покреативить

3) Нет цели – непонятно куда идти и что делать, какие шаги предпринимать

4) Непонятно для чего зарабатывать деньги и зачем они нужны, куда пойдут

# Визуализация, которая работает

Мои маршруты, которые сбылись:  
США, 2015 года



# Зима 2018





# ДЗ дома

10 минут

Разработайте и визуализируйте маршрут кругосветного путешествия, в которое вы бы хотели отправиться

- 1) Задание считается выполненным, если вы побывали на всех континентах
- 2) Ваша линия не прерывалась
- 3) Вам действительно нравится маршрут, не было внутреннего сопротивления при его прорисовывании
- 4) Здорово, если сделаете рисуночки на карте/пропишите активности/пропишите километраж возле мест, которые хотите посетить



**Couchserfing** – бесплатная гостевая сеть для путешественников по всему миру, созданная в 2004 году.

## История

Кейси Фентон в 2000 году купил дешёвый билет в Исландию. Но у него не было места, где можно было остановиться. Тогда он разослал письма более чем 1500 исландским студентам с просьбой разрешить ему остановиться у них. В результате переписки он познакомился с несколькими группами студентов, готовых показать ему «их» Рейкьявик.

После того, как он провёл незабываемые выходные в Исландии, он решил, что больше не будет пользоваться услугами туристической инфраструктуры, и решил создать такой интернет-ресурс.

## Миссия компании:

«создание вдохновляющего опыта»:  
активизирование межкультурного обмена и общение

# couchsurfing

*Leading Social Travel Since 2004*

CouchSurfing helps you meet and adventure with new friends around the world.

**4.8 Million CouchSurfers Live in 93,355 Cities Across (all!) 207 Countries**



### Countries with the largest numbers of CouchSurfers



# Чем полезен couchsurfing, даже если вы не путешествуете?

- 1) Вы можете **практиковать свой английский**, принимая гостей со всего мира или показывая им ваш город;
- 2) Вы можете **ходить на встречи** по путешествиям в вашем городе
- 3) **Путешествовать, не путешествуя:**

*Обмениваться культурным опытом с путешественниками,*  
*кот*  *зас*



# Сервисы для путешественников

Жилье:

**Booking.com**

1) [booking.com](https://www.booking.com)

Сайт для поисков любого жилья. Есть фильтр: выбрать по отзывам и лучшей цене

2) [airbnb.com](https://www.airbnb.com)

Необычное жилье от собственников по всему миру: шале, плавающие дома. Можно заработать самому, сдавая свое

3) [hostels.com](https://www.hostels.com)

Поиск хостелов по всему миру



**HOSTELS**  **com**

# Задание

10 минут

Регистрируемся на <https://www.couchsurfing.com/>

- 1) Заполняем профиль, загружаем фото
- 2) Создаем Public Trip (запрос на то, чтобы вас приняли в месте вашей мечты)

*Панель управления / Создать открытый запрос*

- 1) В посте Public Trip пишем почему должны принять именно Вас, чему вы можете научить Хоста (принимающую сторону), чем вы можете быть ему полезны

# АВТОСТОП



**Проехала 15 стран автостопом**

Не потратила ни копейки на проживание, питание и передвижение.

**Страны:**

Грузия, Армения, Турция, Азербайджан, Украина, Белоруссия, Польша, Румыния, Молдавия, Молдавская Приднестровская республика, Казахстан, Киргизия, Таджикистан, Узбекистан, Абхазия

# Психология автостопа

Почему люди подвозят и делают это бесплатно?

## *Самые частые причины*

- 1) «Скучно ехать, дай кого-то подвезу»
- 2) «Если человек стоит на дороге, у него случилась беда и надо ему помочь»
- 3) «А что, жалко что ли? Мне по пути, почему бы и нет?»
- 4) «В Библии сказано, в Коране написано, что надо помогать друг другу»
- 5) «Никогда не останавливался, а тут увидел Вас...»
- 6) «Как же девушке не помочь такой красивой» ... и т д и т п





# Мифы об автостопе

## 1) Долго стоять

*Максимум, который я стояла:*

*20 минут под Астаной в Новый Год*

## 2) Опасно

*Опасно может быть и в обычной повседневной жизни.*

*Тут же, как и в жизни все зависит от тебя*

## 3) Путешествовать в паре легче

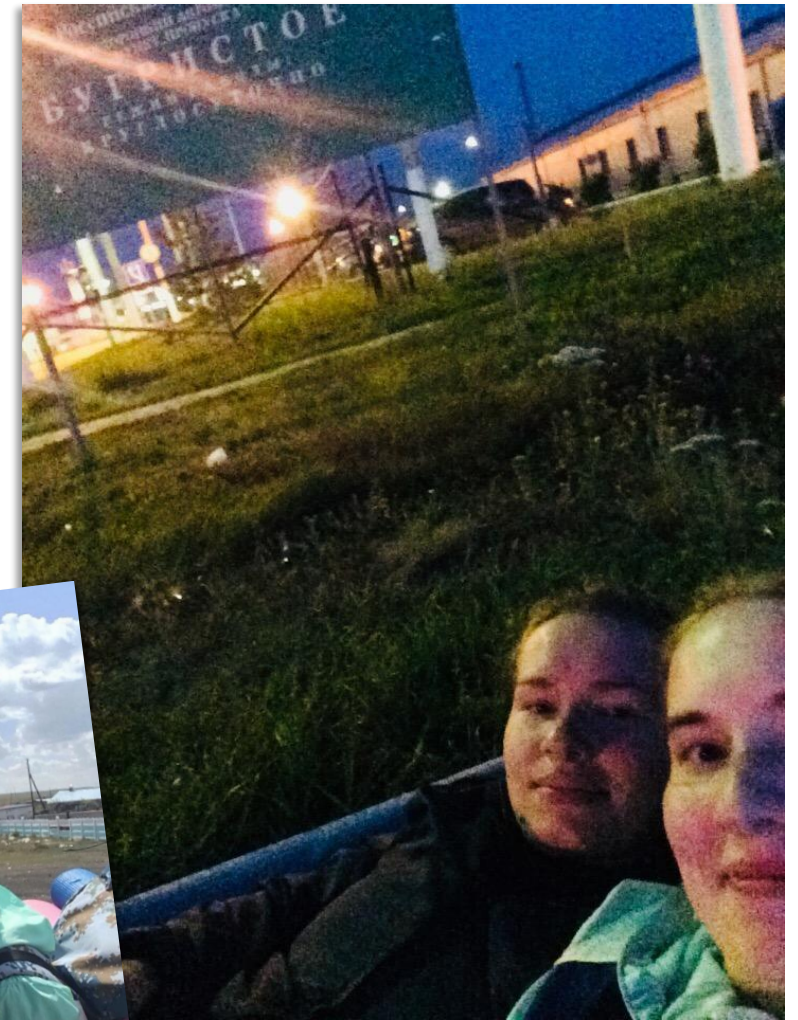
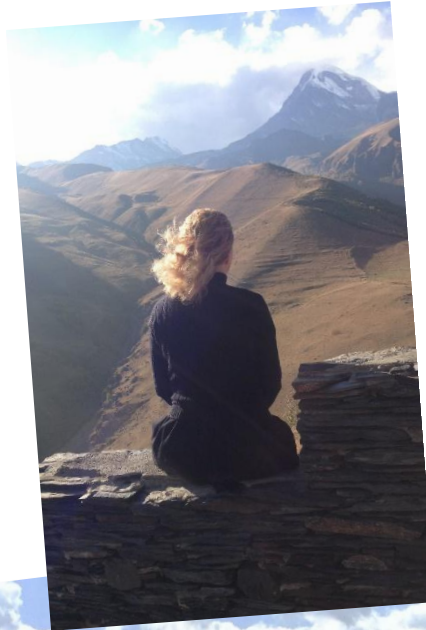
*Не факт*



# Кому подойдет?

- 1) Коммуникабельным
- 2) Выносливым
- 3) Хорошо чувствующим людей
- 4) Не боящимся опасностей
- 5) Имеющим запасной план
- 6) Отчаянным

*Грузия. Казбеги*



*Попутчики*

*На границе  
Казахстан-Россия*

# Задание

10 минут

- 1) Выходим на улицу
- 2) Стопим машину
- 3) Говорим водителю примерно следующее:
  - Здравствуйте. Вам в ту сторону? (Да)
  - Вы можете меня немного подвести, пожалуйста? (Да)

***Задача: сделать так, чтобы он вас посадил в машину и подвез любым путем, чтобы вы сегодня на workshopе ощутили, что такое ездить автостопом***

- 4) Поделиться впечатлениями с группой



# Волонтерские программы для путешественников



**На французских винодельнях.** Организация **World Wide Opportunities on Organic Farms** каждый год ищет помощников для сбора виноградного урожая в живописной французской провинции. Обычно помощь требуется на небольших семейных винодельнях, где лишних рук никогда не бывает. Организаторы честно предупреждают, что работа тяжелая и подойдет только физически выносливым. Тем, кто все-таки готов поучаствовать в процессе виноделия, причитается бонус — французское вино каждый день.

**Средневековая мастерская в Бургундии.** Каждый год **Guédelon** приглашает любителей средневековой архитектуры приобщиться к культуре того времени. **Guédelon** — новый замок, но построен он так, как возводились здания в эпоху Средневековья, теми же методами и с использованием тех же материалов. Волонтерский лагерь, расположенный в Бургундии, открыт с середины марта до начала ноября. Всех желающих научат ремеслу средневековых умельцев — например гончарному мастерству и основным приемам обработки камня. Кроме того, организаторы будут рады рассказать о традициях средневекового зодчества. Программа особенно придется по душе тем, у кого есть дети: здесь они смогут принять участие в археологических раскопках и познакомиться с искусством керамики.

**Исследование дельфинов в Греции.** **Working Abroad** предлагают принять участие в наблюдениях за дельфинами Ионического моря. Прежде всего программа ориентирована на охрану морской среды. Волонтеры будут внимательно следить за привычками и поведением дельфинов и фиксировать все на видео. Подробное изучение среды обитания позволит создать морским животным комфортные условия и увеличить продолжительность их жизни. Волонтеры изучают несколько определенных видов, таких как дельфины-афалины и коротконосые дельфины. Центр принимает волонтеров в летний сезон, а сама программа рассчитана на 2–3 недели.

**Сохранение культурного наследия Китая.** Интернет-платформа Zinong приглашает 14 волонтеров принять участие в сохранении культурного наследия Китая — земляных замков Тулоу в живописной провинции Фуцзянь. Строительство традиционных китайских жилищ началось еще в XII столетии и продолжалось вплоть до XX века. К слову, земляные крепости официально включены в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Волонтерам предстоит поучаствовать в реновации Тулоу, запечатлеть процесс на видеокамеру, а затем рассказать о своем опыте. Также организаторы обещают провести курс лекций, направленный на ознакомление с зодчеством Древнего Китая. От волонтеров требуется знание английского или базового китайского. Программа не займет много времени — она продлится с 19 по 27 августа. Однако желающим стоит поторопиться и подать заявку на отбор уже сейчас.



**Обучение детей в Африке.** Волонтерские программы для детей в Африке на слуху у всех — здесь помощь нужна круглый год, причем в самых разных отраслях. Международная организация Projects Abroad предлагает несколько вариантов в регионе: обучение детей вокалу и танцам, английскому языку и арифметике. Например, если вы играете на музыкальном инструменте, у вас есть возможность преподавать в начальной школе, расположенной в Кейптауне. А если любите танцевать, то можете вести классы балета или современной хореографии. Рабочий день здесь начнется в девять утра и длится до 15:30, поэтому у вас останется много времени, чтобы познакомиться с культурой и обычаями юго-западной Африки. Программа рассчитана на круглый год, поэтому можно выбрать наиболее удобное для себя время.



**Помощь животным вместе с WWF.** Всемирный фонд дикой природы (WWF) предлагает молодежи волонтерские программы по защите животных. Например, сейчас организаторы активно привлекают волонтеров на программу полевых исследований поведения зубров в Румынии. Желающие могут найти и предложение, близкое к своей профессиональной деятельности, — в частности, волонтерам предстоит управлять и анализировать полученные данные, а также протестировать новую систему, разработанную группой аналитиков фонда. Однако волонтером по профилю стать не так просто: помимо уверенного знания английского языка, необходим опыт работы в сфере программирования. Волонтерские программы WWF долгие и занимают от 3 до 6 месяцев. К слову, на волонтерскую кампанию в Румынии можно подать заявку до 10 августа, а продлится она с сентября по декабрь. Другие открытые предложения можно посмотреть на официальном сайте.



**На благо женщин Коста-Рики.** Напоследок мы решили рассказать о социально значимой волонтерской программе, которую предлагает международная организация GVI. Все, кому небезразличны вопросы гендерного неравенства в странах третьего мира, могут поработать на благо женщин Коста-Рики. Перед тем как отправиться в Центральную Америку, волонтерам предстоит пройти краткий курс обучения основам социального предпринимательства. В обозримом будущем полученные знания волонтеры передадут женщинам Коста-Рики. Организаторы рассчитывают, что так женщинам будет проще открыто говорить о своих идеях и начать развивать собственное дело. Продолжительность практики каждый выбирает сам, организация ждет волонтеров круглый год.

# Задание

5 минут

Найдите волонтерскую программу, которой бы вы хотели заниматься в стране вашей мечты



# Как купить дешевые авиабилеты?

## 275. Как сэкономить на билетах

Сегодня почти все покупают билеты через интернет. Хитрые сервисы используют разные мутные схемы, чтобы получить больше прибыли. Они показывают разные цены на билеты для разных посетителей:

Зашли с «Макбука»? Значит, у вас водятся деньги и можно показать цену подороже.

Зашли повторно? Похоже, у вас кончается терпение, значит снова можно повысить цену.

Зашли из богатой Москвы? Получите еще +10 %.

Как прекратить такие манипуляции?

**Лайфхак:** просто почистите куки или включите режим «инкогнито» в вашем браузере перед поиском билетов.

Думаете, это все ерунда? Разница в цене может дойти до 100 %!



1) **Покупайте авиабилеты ночью или рано утром** до начала рабочего дня. Цены на билеты в это время ниже, а выбор больше.

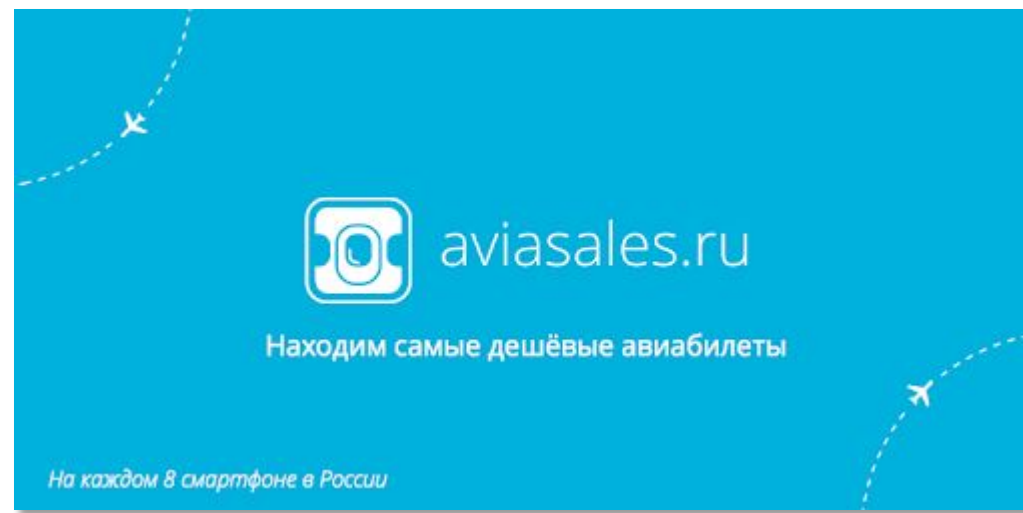
2) **Выбирайте гибкие даты.** Смотрите все варианты перелетов на ближайшие числа ( $\pm 3$  дня). Ищите выгодные даты через календарь низких цен.

3) **Лучшая цена на авиабилеты бывает за 2 месяца (50-60 дней) до отправления рейса.** Покупать билеты на летние направления выгоднее в декабре. Чем меньше свободных мест в самолете — тем выше их стоимость.

Подпишитесь на рассылки авиакомпаний и первыми узнавайте об акциях и спецпредложениях. Регулярные распродажи проходят с февраля по март и с октября по ноябрь. Следите за акциями «черной пятницы» и «киберпонеделника» (конец ноября) — авиакомпании делают хорошие скидки.

4) **Покупайте авиабилеты с вылетом/прилетом в середине недели.** Самые дешевые билеты продают на вторник, среду и четверг, а самые дорогие — на выходные и праздники. Старайтесь провести ночь с субботы на воскресенье в выбранном пункте назначения.

5) **Авиабилеты с вылетом вечером или ночью стоят дешевле, чем утром или днем.** В этом случае надо учитывать дополнительные



**6) Летайте в межсезонье.** Межсезонье не обязательно означает плохую погоду, просто в это время путешествует меньше людей, а значит, цены падают не только на авиабилеты, но и на отели.

**7) Покупайте авиабилеты сразу в обе стороны (RT–Round Trip).** Билет в одну сторону (OW–One Way) может стоить дороже, чем с возвратом.

**8) Ищите горящие авиабилеты на чартерные рейсы.** Нераспроданные места на чартерные рейсы появляются за несколько дней до вылета. Направления перелетов — курорты и популярные города, в которые продаются туры.

**9) Летайте с пересадками.** Полет одной авиакомпанией с удобной пересадкой может сэкономить существенную сумму. Обязательно обращайте внимание на время между стыковочными рейсами и общую длительность перелета.

**10) Летайте лоукостерами.** Бюджетные авиакомпании (лоукостеры, дискаунтеры) всегда предлагают самые низкие цены на авиаперелеты. Цена билета будет особенно выгодна, если не доплачивать за дополнительные услуги: багаж, питание, регистрацию... Из России сейчас летает две низкобюджетные авиакомпании Победа и wizzair. В каждой стране есть свои лоукостеры.

**11) При поиске авиабилетов пользуйтесь поисковиками.** Метапоисковики находят сразу все варианты перелетов по заданному направлению и вам остается только выбирать. Одним из самых удобных поисковиков авиабилетов является aviasales, он сравнивает цены более 700 авиакомпаний, агентств и систем бронирования. Для наглядности авиасейлс показывает карту низких цен, а с помощью его мобильного приложения легко купить билет прямо с телефона. Заполните в форме поиска город вылета и прилета, выберите даты и метапоисковик покажет вам все перелеты с ценами. Очень быстро и удобно, попробуйте прямо сейчас!



# Сервисы для путешественников

## Билеты:

1) [www.skyscanner.ru](http://www.skyscanner.ru)

Можно найти самые дешевые билеты  
в зависимости от месяца



2) [pobeda.com](http://pobeda.com)

Смотрите акции. Можно улететь в один конец  
за 900 рублей

3) [vadrouki.com](http://vadrouki.com)

Туры по цене перелета и акции от авиаперевозчиков



# Задание

5 минут

Ищем дешевые билеты или минимальнозатратный способ добраться до места вашей мечты



# Где искать работу в другой стране?

1) Работа у русских

Искать группы во вконтакте, фесбуке, просто в поисковике

2) Искать на английском работа за кеш

3) Искать на хэдхантере

4) Удаленная работа:

Копирайтинг, личный помощник,  
настройка рекламы

5) Удаленный бизнес

6) То, что можно делать в любой стране:

Преподавать английский, работать  
официантом, уличный художник/артист



# Пример: как найти работу в Нью-Йорке в США?



1) Группа вконтакте

[https://vk.com/topic-20420\\_3757285?offset=22840](https://vk.com/topic-20420_3757285?offset=22840)

2) Craigslist:

<https://newyork.craigslist.org/d/%D1%80%D0%B0%D0%B1./search/jjj?lang=ru>

3) Rusrek: [https://rusrek.com/mall/job\\_help\\_wanted-b381934\\_0-ru/](https://rusrek.com/mall/job_help_wanted-b381934_0-ru/)

4) Фриланс

<https://freelance.ru/freelancers/search/>

5) Уличные художники



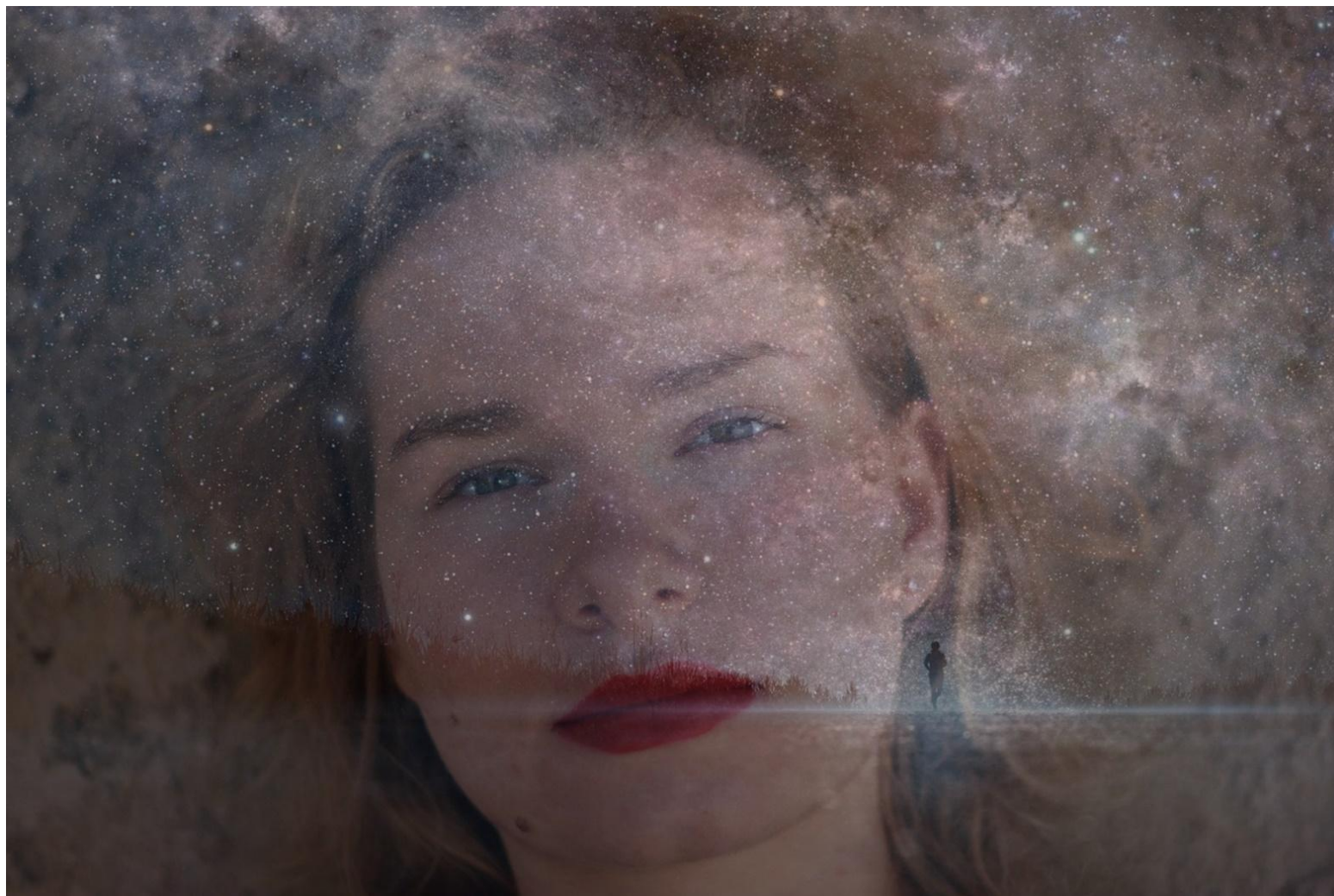
# Задание

5 минут

Ищем работу или активность в стране вашей мечты



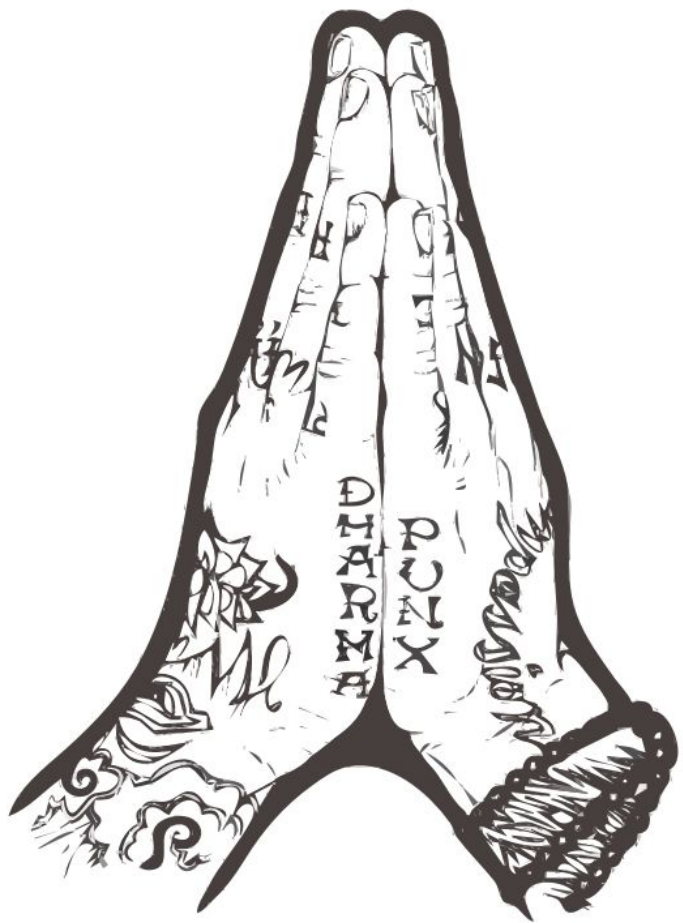
# Какие инсайты сегодня получили? Что по целям?



**Прошу оставить ОТЗЫВ в соц. сетях  
Буду рада услышать о ваших  
трансформациях и успехах**



[https://vk.com/ekaterina\\_kolesnikova1](https://vk.com/ekaterina_kolesnikova1)



**Спасибо за  
внимание!**

*Namaste*