

Workshop

Свободные и бесплатные путешествия

(Для всех)

Кто Я?



Меня зовут Екатерина.

Мне 25 лет.

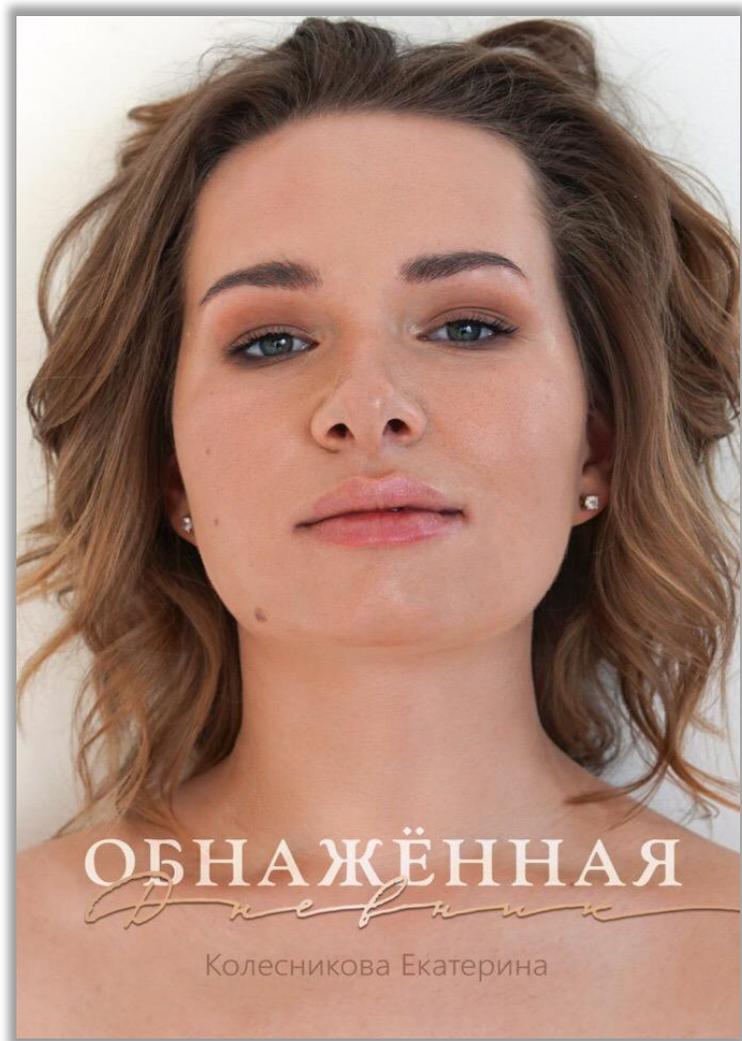
Факты о моих путешествиях:

- ✓ 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.

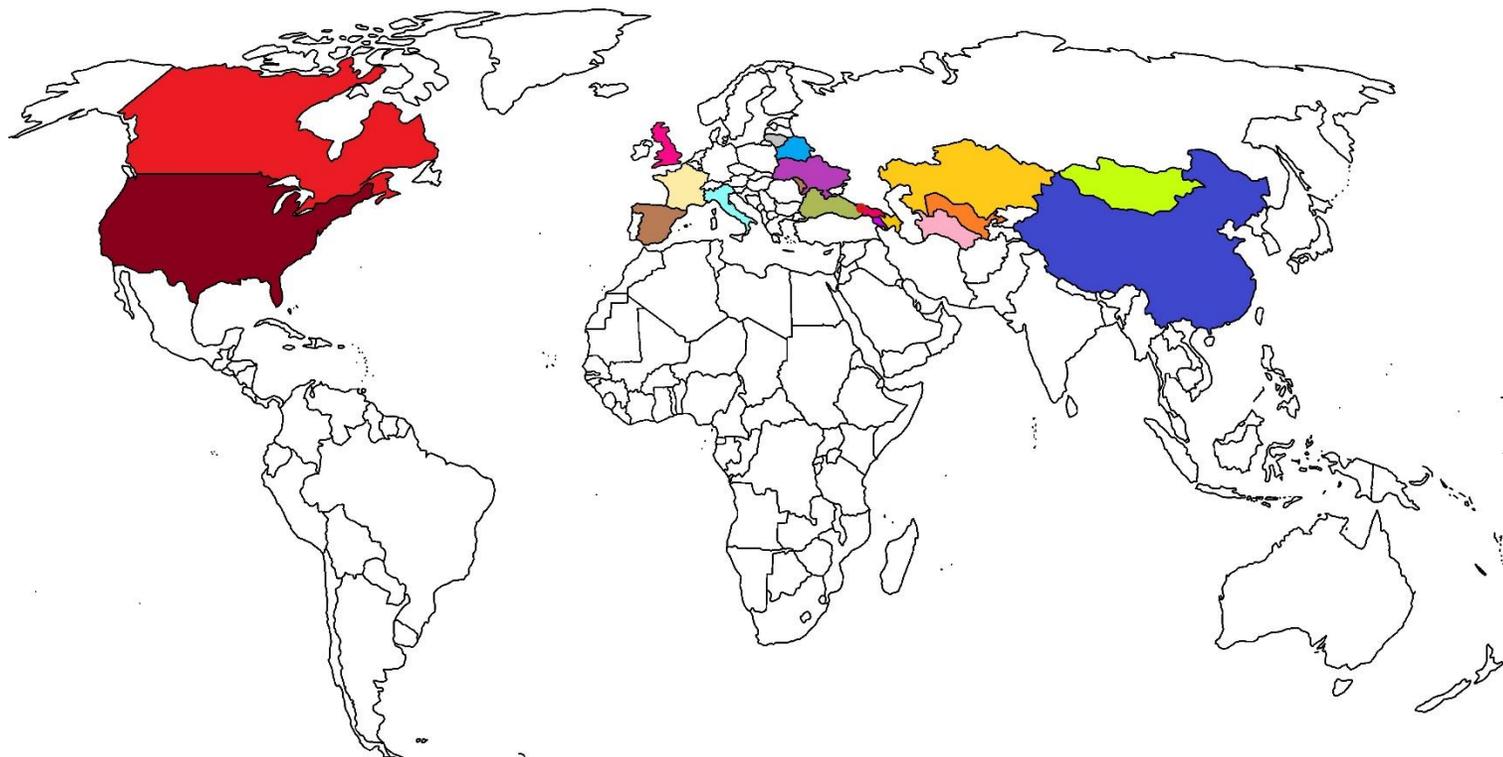
Где купить?

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



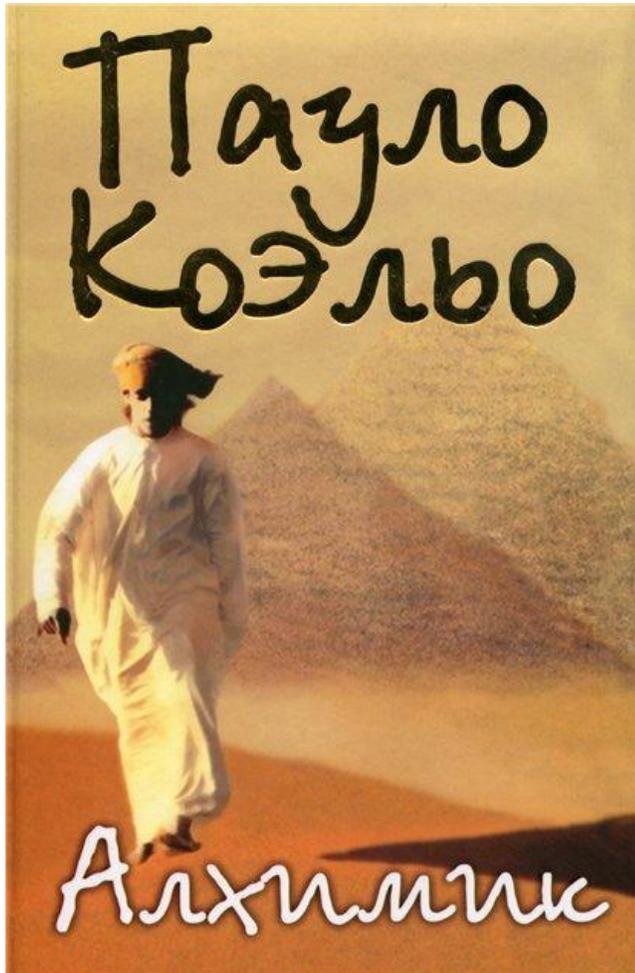
Суфии считали, что единственной формой познания жизни является Путь и возможность по нему Идти.

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 Централe – **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](https://www.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](https://www.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

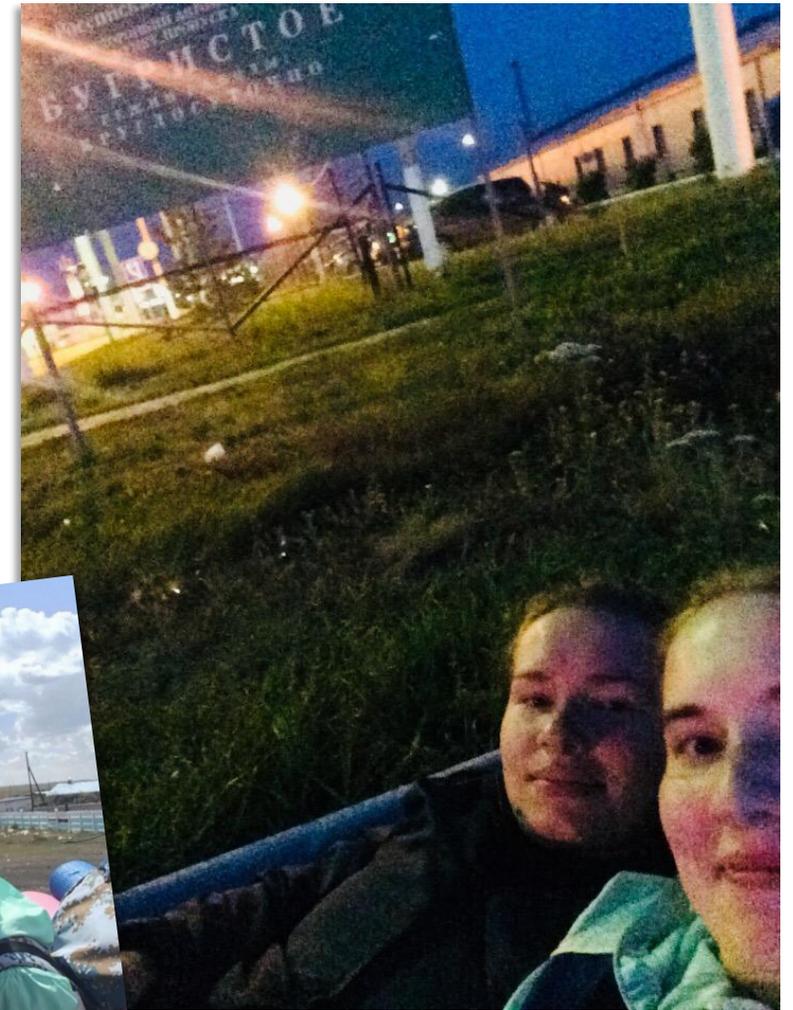
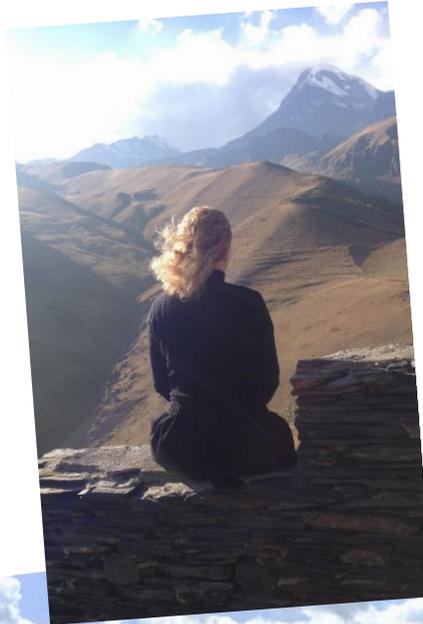
Не факт



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 (± 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

Можно найти самые дешевые билеты
в зависимости от месяца



2) pobeda.com

Смотрите акции. Можно улететь в один конец
за 900 рублей



3) vadrouki.com

Туры по цене перелета и акции от авиаперевозчиков

Задание

5 минут

Ищем дешевые билеты или минимальнозатратный способ добраться до места вашей мечты



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



1) Группа вконтакте

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/

4) Фриланс

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

5) Уличные художники



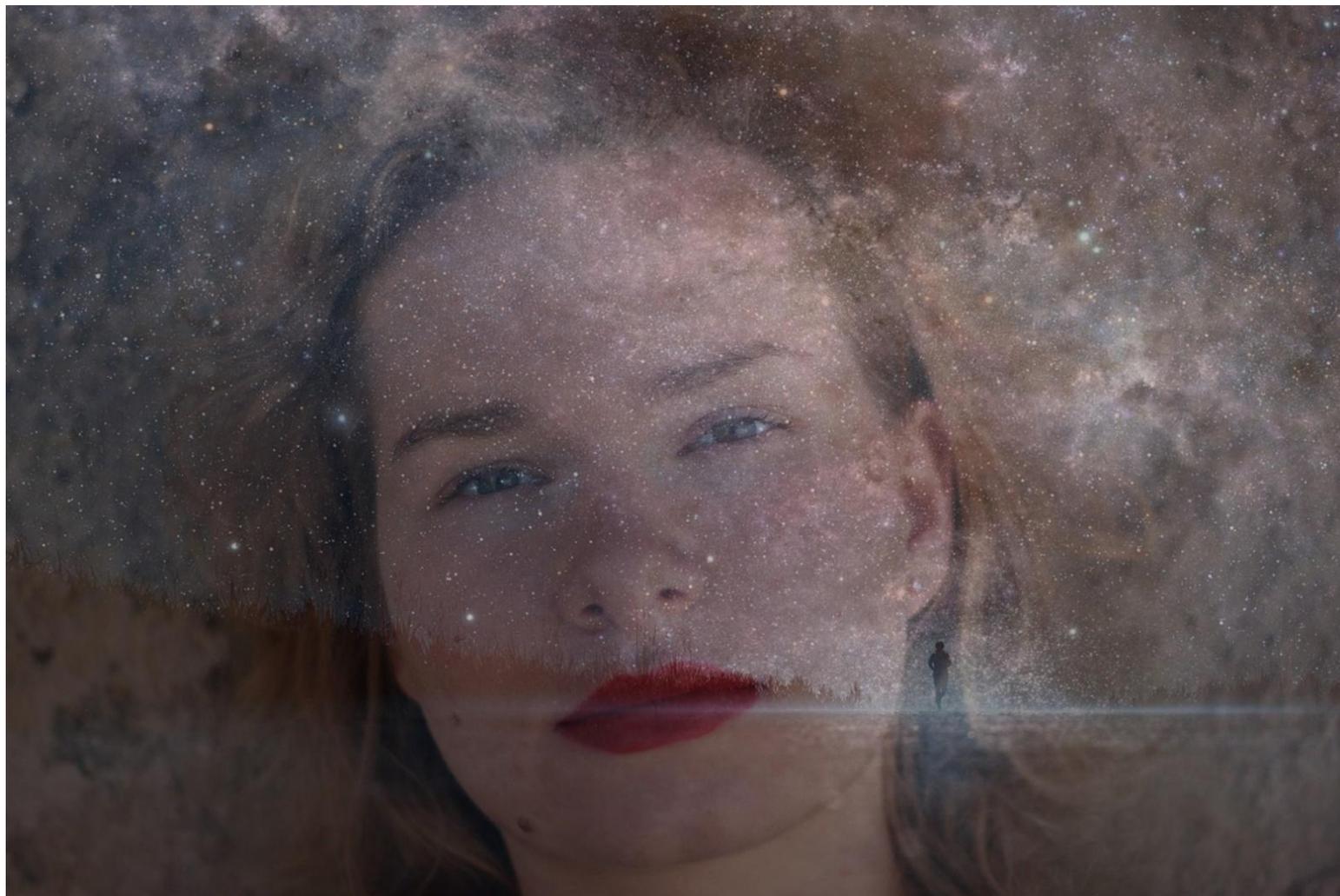
Задание

5 минут

Ищем работу или активность в стране вашей мечты



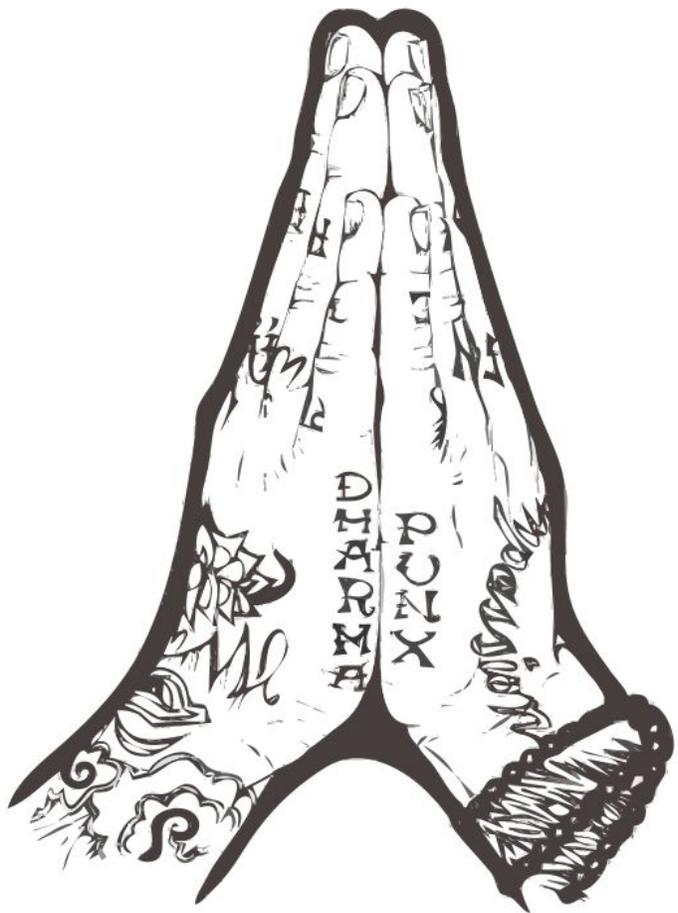
Какие инсайты сегодня получили? Что по целям?



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



https://vk.com/ekaterina_kolesnikova1



**Спасибо за
внимание!**

Namaste