

Coaching individual

Asa e: unele zile sunt asa facute ca te-ai (con)duce, dar nu stii de unde pleci si incotro; te-ai aduna, insa parca nu mai stii pentru ce si cum.

Startul nu e usor sau greu, rapid sau lent, ci este **START** pur si simplu:

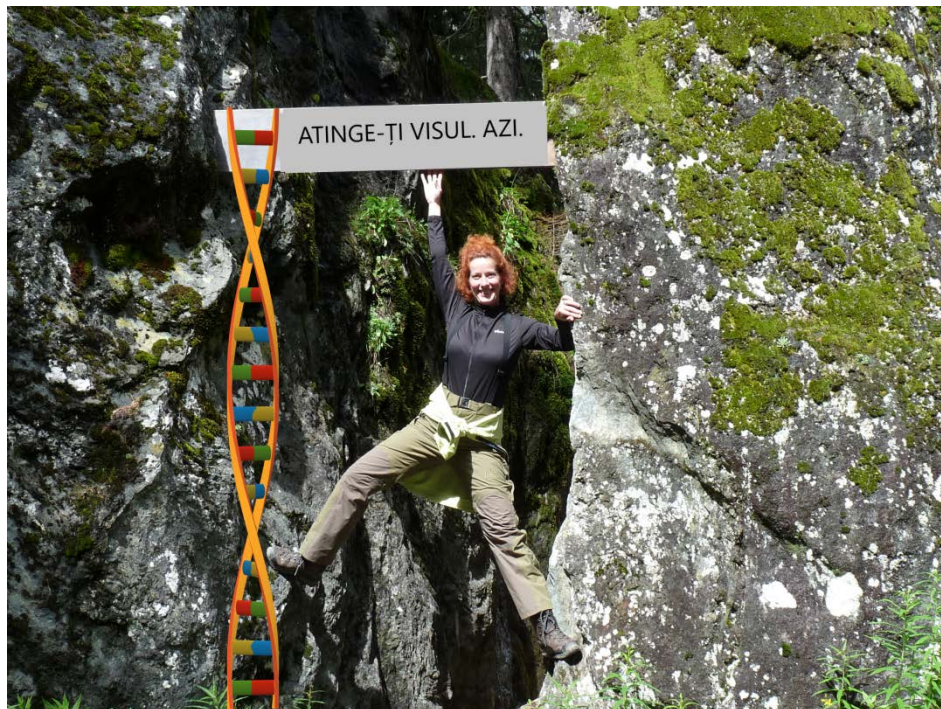
- fie ca vrei ca gandurile, emotiile, comportamentele tale sa lucreze in beneficiul tau
- fie ca vrei sa iti optimizezi relatiile din viata personala si/sau profesionala
- fie ca esti la rascruce si nu vrei sa ramai blocat in inactiune
- fie ca traversezi o perioada grea.

STARTul defineste:

- S** - Sensul procesului de coaching (Sense of coaching, here & now)
- T** - Tranzactiile in relatia cu sinele si cu ceilalti – identificarea, evaluarea si antrenarea acestora (self Transactions, Tracking & Training)
- A** – Aprecierea de sine si modelarea/construirea Acceptarii (art of Appreciation and Acceptance)
- R** – Redefinirea, Remodelarea (Remodeling)
- T** – Transformarea bazata pe azi, pe prezent (Think and Transform Today)

L-ai pus destul pe IERI in AZI?

Perfect: da **START** in azi doar pentru AZI.





Aici construiești poduri și alegi cel mai potrivit traseu atunci când te-ai saturat de vai și prăpastii, în așa fel încât să stimulezi componentele procesului de auto – cunoaștere și dezvoltare personală, și să devii propriul tău coach prin:

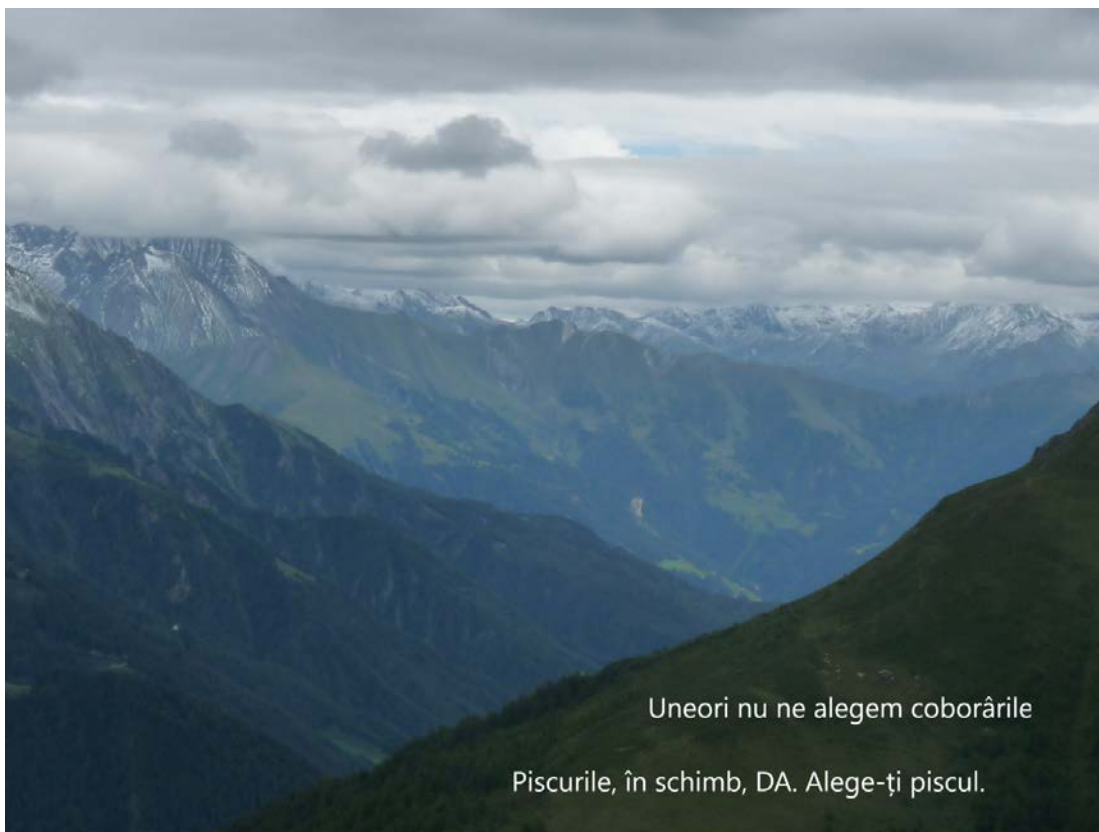
- acționarea în sensul creșterii auto – eficacității
- reducerea procrastinării
- managementul eficient al timpului, al relațiilor, al conflictelor
- antrenarea asertivității
- constientizarea credințelor, emoțiilor și comportamentelor sanatoase și mai puțin sanatoase și transformarea acestora în unele care te sprijină și îți maximizează beneficiile, atât pe plan personal, cât și pe plan profesional
- construirea și consolidarea rezilienței la traversarea unor evenimente negative (divorț, schimbări majore, infertilitate fără componentă clară medicală, blocaje, pierderi, boli cronice).

Singurul drum ce contează aici e cel al tău: cum îți construiești parcursul e **despre tine**.

Acorda-ți răgazul unui **PIT STOP**.

Pentru cel mai potrivit **REFILL**.

Programează o întâlnire !



Uneori nu ne alegem coborârile

Piscurile, în schimb, DA. Alege-ți piscul.