

Dla kogo jest coaching

Wiele osób żyje w ograniczeniu swoimi przekonaniem lub opiniami innych ludzi. To powoduje, że nie wierzymy w siebie, nie możemy osiągnąć celów, których pragniemy, nie możemy porozumieć się z niektórymi osobami lub naprawić relacji. Wiele z tych przekonań i ograniczeń jest z nami od lat - „nic nie potrafisz”, „nie zasługujesz”, „nic nie osiągnęłaś”, „jesteś za słaby”, „nie mam ...”, „nie mogę ...”

Dlaczego nie potrafimy działać tak, aby to przełamać? Bo nie wiemy, dokąd chcemy dojść, nie wiemy, co jest dla nas naprawdę ważne. Ludzie często potrafią sprecyzować, czego nie chcą, ale rzadziej - czego naprawdę chcą. Nasze przekonania o sobie, postawy, światopogląd – mogą wspierać lub hamować.

Może to, co myślisz o sobie stoi na przeszkodzie, aby mieć wartościowe i satysfakcjonujące życie?

Z czym przychodzą ludzie na coaching

- Chcę określić swoje najważniejsze cele i je osiągnąć
- Chcę zobaczyć nowe rozwiązania
- Chcę poprawić relacje z ludźmi, na których mi zależy
- Chcę doświadczać więcej spokoju, radości, poczucia spełnienia
- Chcę świadomie kreować własną karierę, życie rodzinne i osobiste
- Chcę podejmować lepsze decyzje oparte o moje wartości i potrzeby
- Chcę określić, co mnie hamuje i przełamać swoje ograniczenia
- Chcę dowiedzieć się, co napędza mój stres i jak to zmienić
- Chcę określić, który cel mam realizować najpierw



Co to znaczy w praktyce

Jestem w 100% przekonana, że potrafisz rozwiązać swój problem. Potrzebujesz tylko wsparcia. Dlatego podczas sesji pomogę Ci **nazwać Twoje cele i potrzeby**. Pomogę Ci lepiej zrozumieć siebie i **znaleźć przekonania, które Cię ograniczają**. Przez cały proces dam Ci swoją pełną obecność i uważność.

Będę wspierała Cię w stworzeniu bardziej obiektywnej perspektywy na sprawę, z którą przychodzisz – da Ci to możliwość rozwiązania podobnych problemów w przyszłości.

To będą Twoje rozwiązania – ja nie będę narzucać Ci, co masz zrobić. **Zobaczysz swój potencjał i talenty** – bo to Ty jesteś ekspertem od własnego życia, swoich możliwości, zasobów, decyzji, wyborów, działań, itd. Trzeba tylko to znaleźć. **Poznasz siebie i zobaczysz, jaką jesteś wartościową osobą.**

Gdzie można wykorzystać coaching

W życiu codziennym - do własnego rozwoju, do poprawy relacji z bliskimi, do świadomego życia. **W życiu zawodowym** - do rozwoju umiejętności, awansu, współpracy z ludźmi.

Jak przebiega sesja coachingowa

Podczas pierwszej sesji wyjaśniam, czego można, a czego nie należy spodziewać się po coachingu. Masz okazję zastanowić się, czy to Ci odpowiada. Omawiamy obszary do pracy, określamy wzajemne oczekiwania oraz zasady naszej relacji – takie jak poufność czy otwartość.

Sesja to rozmowa, w której zadaję pytania, a Ty odpowiadasz. Ale nie jest to odpytywanie. Pytania są inspirujące, aby prowadziły Cię do zmian i zbudowania umiejętności patrzenia na sytuację z różnych perspektyw.

Typowy proces coachingowy to zwykle kilka (5–10) sesji trwających od 45 minut do 1,5 godziny. Sesje odbywają się w odstępach czasowych (zwykle co 4 – 6 tygodni).

Sesje mogą odbywać się w moim gabinecie w Gdańsku na Orunii Górnej lub przez Skype.

Zapraszam!

Anna B. Pajka.