

Sonia Chojnik

+48- 571-248-448- soniachojnik@gmail.com



PSYCHOLOŻKA I COACH VCC

Posiadam ponad 2-letnie doświadczenie w prowadzeniu własnej praktyki psychologicznej i coachingowej a od ponad 6 lat pracuję z ludźmi. Spotkania prowadzę na miejscu lub online i w swojej pracy wykorzystuję interaktywne formy skupione na pracy z ciałem i ćwiczeniach zaczerpniętych z podejścia poznawczo-behawioralnego. Świetnie porozumiewam się z dziećmi i młodzieżą, a umiejętności te wykształciłam jako wychowawca kolonijny w okresie studenckim. Oprócz prywatnej praktyki, edukuję poprzez webinary i podcasty i współpracę z fundacjami Niepodzielnymi i Local Girls Movement.

OBSZARY WSPARCIA

Praca z ciągłym napięciem

Pracuję z pacjentami z ciągłym napięciem z wykorzystaniem technik pracy z ciałem i teorii poliwalnej, Uczę regulacji układu nerwowego.

Praca z traumą i wsparcie DDD

Pomagam osobom z traumą i DDD poprzez wgląd, pracę z Wewnętrznym Dzieckiem i terapię schematów. Moich Podejście dostosowuję do pacjenta.

Coaching kariery i motywacyjny

Wsparcie osób w obszarze kariery zawodowej (zmiana ścieżki, poszukiwanie pracy) także liderów w zarządzaniu zespołem.

DOŚWIADCZENIE

Psycholog i Coach

Prywatna praktyka | Online i w gabinecie

Jako psycholog wspieram osoby w różnym wieku i w różnych trudnościach, jednak w ostatnim czasie skupiam się przede wszystkim na pacjentach z objawami związanymi z ciągłym napięciem i stresem.

06/2022 - Obecnie

Psycholog

Fundacja Niepodzielnymi | Online i w gabinecie

Wsparcie psychologiczne dla osób, które mierzą w się w trudnościach rodzinnych, relacyjnych i ciągłym stresem. Prowadzenie webinarów i warsztatów.

01/2025 - Obecnie

Prowadząca zajęcia

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza | Poznań

Prowadzę zajęcia dla studentów zaocznych na kierunku Psychologia na przedmiocie Zarządzanie Personalem.

10/2023 - Obecnie

Psycholog i Coach

Gabinet Mindnest | Poznań

Konsultacje i terapie online. Terapia długoterminowa i diagnostyka w obszarze zaburzeń lękowych, ciągłego napięcia i DDD.

03/2024 - 01/2024

EDUKACJA

- Magister Psychologii, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza
- Trener Rozwoju Osobistego (Coach), akredytowany kurs VCC
- CBT Practitioner Training (Cognitive and Behaviour Therapy)
- TUSy bez tajemnic - komu i jak pomaga Trening Umiejętności społecznych? mgr Sylwia Panek
- Diagnoza w kierunku zaburzeń neurorozwojowych: złote standardy i wskazówki dla specjalistów PPP mgr Anna Papis
- Trening Negocjacji Magdalena Serafin
- Komunikacja NVC
- Kurs Wychowawcy Wypoczynku

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celu rekrutacji zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r.