



SIKERKÖR

Harmónia

Hatékonyság

Haszon



Sikerkör coaching

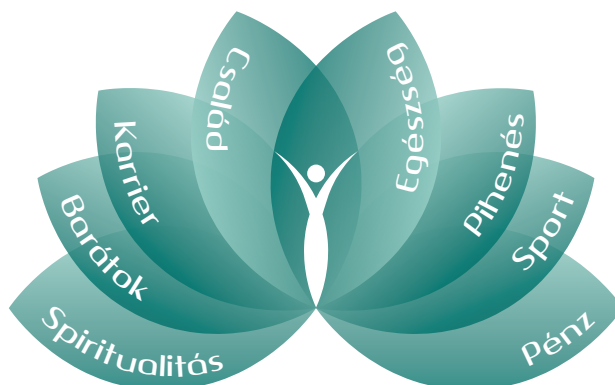
Van két dolog, ami alapvetően meghatározza, hogy mire jutunk az életünkben:

Az egyik a szokásaink, a mindennapos, ismétlődő cselekvéseink (hogyan kelünk reggel és mikor fekszünk este; hogyan, mit és mennyit eszünk és iszunk; hogyan osztjuk be az időnket és a feladatainkat; hogyan bánunk a testünkkel és az elménkkel; stb.). A rutinaink minősége gyakorlatilag az életünk minősége. Ezekkel a visszatérő tevékenységekkel töltjük az életünk legnagyobb részét.

A másik a döntéseink. Azok a döntések, amelyek kiemelt pillanatokban egyik vagy másik irányba lendítenek tovább bennünket. Amik kijelölik a következő életszakaszunk útvonalát, amik determinálnak későbbi helyzeteket, lehetőségeket, sikereket vagy kudarcokat. És egy-egy ilyen döntéssel a rutinainkat, és életterületeinket is meghatározzuk, sorba rendezzük.

Egy kis változás a hozzáállásban, a napi rutin megváltoztatásában hosszú távon komoly javulást eredményez az életminőségünkben.

A résztvevő a coach támogatásával tudatosan elemzi a helyzetét, átgondolja a céljait, határozottabban megérzi és megérti a szándékait és motivációit, jobban megérti mások motivációit és viselkedését. Pontosabban látja, érzékeli a teljes helyzetet, a szervezeti, piaci, üzleti összefüggések dinamikáját. Felkészülten, tudatosan képes eldönteni, milyen irányba mozdítja tovább az életét, a karrierjét, a csapatát, a vállalatát.





Ez a folyamat lényegre törő, céltudatos, önismereti, és személyiségfejlesztő munka. A valódi döntések meghozása és az ezekből következő új rutinok kialakítása egyben szembenézés önmagunkkal, találkozás a legfontosabb kérdéseinkkel, saját legjobb válaszaink felismerése, kimondása és megvalósítása.

Hogyan zajlik a folyamat?

Első alkalommal egy beszélgetés keretein belül megvizsgáljuk a résztvevő életterületeit. A beszélgetésből kiderül, melyik életterület kap túl sok, illetve túl kevés figyelmet. Ezeknek a területeknek az összehangolása jelentősen segíti a munka-magánélet egyensúly helyreállítását, így a hatékonyabb munkavégzést is.

A többi (3-10) alkalommal speciális eszközöket használva tudunk haladni. Ezek a speciális eszközök a munkavállaló személyiségéhez igazodnak.

Az ülések során többek között ezeket a módszereket fogjuk használni:

- Kineziológia (mozgásos gyakorlatok, stresszoldási technikák, két agyfélteke összehangolása)
- Hipnocoaching (Felhasználjuk a coaching és a relaxált állapot együttes erejét: az ülések ellazult állapotban, csukott szemmel, befelé figyelve zajlanak)
- Relaxáció (test és szellem ellazulásának helyes alkalmazása)
- Jógaterápia (mozgásos gyakorlatok, légzőgyakorlatok)
- Életvezetési tanácsadás (étkezési, alvási szokások változtatás, időbeosztással, delegálással kapcsolatos megoldások)

Az alkalmanként 90 perces foglalkozások online és személyes formában is elérhetőek.

Állunk rendelkezésére, ha további kérdései lennének tréningjeinkkel kapcsolatban. Kérjük, vegye fel velünk a kapcsolatot alábbi elérhetőségeinken.