

Stawiaj na rozwój - coaching indywidualny

Proces coachingu dla osób bezrobotnych - **metoda na wyjście z impasu**

Powiatowy Urząd Pracy w Mońkach, wychodząc naprzeciw potrzebom naszych klientów oferuje innowacyjną metodę rozwoju w postaci **coachingu indywidualnego**.

Life coaching skupia się na wzroście jakości życia poprzez rozwiązywanie osobistych lub zawodowych problemów i odnajdywanie drogi do osiągnięcia postawionych celów. Jest mocno nastawiony na rezultaty i stosowanie skutecznych narzędzi.

Przykładowe kwestie, którymi możemy się wspólnie zająć:

- Jak skutecznie komunikować się z innymi, aby być dobrze rozumianym?
- Co zrobić, by zachować równowagę pomiędzy życiem zawodowym i osobistym?
- Jak radzić sobie z emocjami?
- Co zrobić by być bardziej asertywnym w kontaktach z bliskimi i znajomymi
- Jak poznać swoje mocne strony i wykorzystać je w praktyce?
- Jak podnieść efektywność swoich działań?
- Jak budować pewność siebie i radzić sobie z nieśmiałością

Aby rozpocząć przygodę z coachingiem, zadaj sobie następujące pytania:

- Czego więcej chcesz od życia?
- Co chcesz wyeliminować?
- Co jest obecnie największym wyzwaniem?
- Co stoi pomiędzy Tobą i tym, czego naprawdę chcesz?

Ilość uczestników: 5

Ilość sesji coachingowych: 5 sesji (60 minut) w zależności od potrzeb istnieje możliwość wydłużenia lub skrócenia procesu.

PAMIĘTAJ- PROCES COACHINGU JEST PROCESEM ROZWOJOWYM I PRZEDEWSZYSTKIM DOBROWOLNYM !!!

Zapisz Się na pierwszą 30 minutową Konsultację już Teraz!

Poznaj czym jest coaching, oglądając film ;)

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=0bslsgjXmac

Więcej informacji uzyskasz pod nr tel: 85 727 87 25 lub e-mail: paulina.torebko@pupmonki.pl