

Dla (CIEBIE)

Dlaczego ? Treningi mentalne stanowią ogromne wsparcie dla zawodowych sportowców w realizacji ich celów i równolegle do tego pomagają zwykłym ludziom w ich codziennych problemach. Za pomocą skutecznych narzędzi mogę Ci szybko pomóc. Wybierz co interesuje Ciebie najbardziej?

zmiana swoich nawyków
zerwanie z nałogami
walka z nadwagą
poprawa Twojej pewności siebie
poprawa koncentracji
kontrola swoich stanów emocjonalnych
praca ze swoją motywacją i determinacją
przygotowanie się na duże wyzwanie (rozmowa o pracę, egzamin, negocjacje handlowe, wystąpienie publiczne)
pomoc w osiągnięciu celu
podniesienie poczucia szczęścia
przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu
planowanie ścieżki rozwoju Twojej kariery
radzenie sobie z dużym stresem
wsparcie po porażce (bankructwo, utrata pracy)
wsparcie po stracie i traumatycznych przeżyciach (śmierć bliskiej osoby, wypadek, rozstanie)
praca nad Twoją efektywnością
odnalezienie spokoju wewnętrznego, wyciszenie
przejście przez duże zmiany w życiu
podjęcie ważnej decyzji

Jak ? Praca nad Twoim wyzwaniem polega na indywidualnych spotkaniach 1:1 w bezpiecznym gabinecie. Pojedyncza sesja trwa maksymalnie 1,5 h. Podczas treningów będziesz doświadczał sprawdzonych i skutecznych narzędzi. Nauczysz się korzystać na co dzień z: konstruktywnego feedbacku, coachingu, modelowania, pracy z celami, pracy z wartościami, wizualizacji, treningu autogennego Shulza, Mindfulness, Medytacji, transu hipnotycznego, zarządzania emocjami, terapii perspektywy czasu P. Zimbardo, metod zarządzania sobą w czasie i stresie, narzędzi automotywacji

Kiedy ? Moim celem jest pomóc Ci jak najszybciej. W zależności od skali Twojego problemu, wspólna praca powinna potrwać od 1 do 5 spotkań. Zastanów się co warto zmienić w Twoim życiu. Jak tylko będziesz gotowy, wypełnij formularz kontaktowy. Po krótkim i bezpłatnym wywiadzie, dobiórę odpowiednie narzędzia i możemy zaczynać. Ustalimy dogodny dla Ciebie termin. Pamiętaj: Życie masz jedno – stwórz je takim, jakim pragniesz. Zastugujesz na to.

Bądźmy (w dobrym) kontakcie