

Zapraszam na coaching z wykorzystaniem narzędzi Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR)!

Masz przed sobą cel, wyzwanie lub problem, ale nie wiesz, jak ruszyć z miejsca? Chcesz skupić się na rozwiązaniach, a nie na analizowaniu trudności? Chcesz spojrzeć na swoją sytuację z innej strony i zastanowić się, co możesz zrobić lepiej?

Jeśli tak, zapraszam na Cię na rozmowę coachingową, którą poprowadzę z wykorzystaniem sprawdzonych narzędzi TSR – metody pozwalającej szybko i skutecznie znaleźć odpowiedź na to, co jest dla Ciebie najważniejsze.

Coaching to proces, który pomaga Ci odkryć Twoje cele, zasoby i możliwości. To przestrzeń na refleksję, rozwój i poszukiwanie własnych rozwiązań. Coach nie daje gotowych odpowiedzi, ale wspiera Cię w odkrywaniu ich w sobie.

To Ty jesteś ekspertem własnego życia a ja poprzez zadawanie pytań wspieram Cię w odkrywaniu zmiany, której poszukujesz J

Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach (TSR) to podejście, które skupia się na Twoich zasobach, mocnych stronach i możliwościach. Zamiast koncentrować się na problemach, TSR pomaga odkrywać, co już działa i jak można to rozwijać, aby osiągnąć zamierzony cel. To metoda, która zakłada, że każdy z nas ma w sobie zasoby do rozwiązywania swoich wyzwań a małe zmiany mogą prowadzić do dużych rezultatów.

Na czym polega coaching? Są to indywidualne spotkania, podczas których:

- Stawiam pytania, które otwierają nowe perspektywy.
- Skupiamy się na Twoich celach i działaniach prowadzących do ich realizacji.
- Pracujemy w atmosferze zaufania, szacunku i poufności.

Czym coaching NIE jest?

- Nie jest terapią – nie zajmujemy się przeszłością, lecz działamy "tu i teraz".
- Nie jest konsultingiem – coach nie daje gotowych rozwiązań ani porad.
- Nie jest mentoringiem – to Ty jesteś ekspertem od swojego życia.

Spotkania coachingowe ze mną mogą Ci pomóc:

- Skupić się na tym, co jest możliwe, zamiast na tym, czego już nie można zrobić.
- Odkryć nowe perspektywy i sposoby na czerpanie radości z życia.
- Zauważyć małe kroki, które mogą poprawić sytuację.
- Znaleźć praktyczne rozwiązania, które odpowiadają na konkretne potrzeby.
- Odkryć Twoje mocne strony i zasoby.
- Znaleźć przyjemność w codziennych aktywnościach.

To spotkanie to doskonała okazja, by dowiedzieć się więcej, zadać pytania i sprawdzić, czy coaching jest tym, czego szukasz. 😊

Krótko o mnie:

Danuta Krycka, jako coach i konsultant kryzysowy pracuję w nurcie TSR, pasjonatka aktywności fizycznej, sprawności i zdrowego stylu życia.

Spotkanie informacyjne: Centrum Seniora, środa 08.01.2025 r., godz. 15:00
Indywidualne spotkania coachingowe odbywać się będą w każdy piątek o godz. 15:00
i trwają 50 min.
Obowiązują zapisy pod numerem tel. 693567556.
Zapraszam do kontaktu:)