

Coaching indywidualny jest procesem pomagającym w wydobyciu zasobów, które często nieodkryte są blokadą do osiągnięcia wyznaczonych celów. Pomaga rozwijać samoświadomość, przez co poprawia jakość życia, zarówno prywatnego, jak i zawodowego.

### Czego można oczekiwać?

- wspierania w odkrywaniu zasobów i talentów; coach nie wskazuje drogi do osiągnięcia celu, ale pomaga samemu ją odnaleźć, przez co efektywnie motywuje do działania;
- opracowania wizji własnego rozwoju w oparciu o potrzeby, wartości i indywidualny potencjał;
- identyfikowania i eliminowania barier do dalszego rozwoju;
- zwiększenia pewności siebie poprzez wzrost samoświadomości;
- zwiększenia odpowiedzialności za podejmowane zobowiązania (również wobec siebie samego);
- poprawy efektywności we współpracy z innymi;

### Organizacja spotkań coachingowych:

- spotkania coachingowe odbywają się co 2 – 4 tygodnie;
- czas potrzebny na jedno spotkanie to 90 minut;
- podczas pierwszego spotkania coach ustala z klientem cel coachingu oraz ilość spotkań.

Forma:  
online  
lub osobiście

Inspirujemy  
do rozwoju