

## Mi a Life Coaching?

A coaching egy fejlesztő módszer, nem gyógyítás és nem terápia. Nem foglalkozik a múlttal, a jövőt építi a jelenre koncentrálna. Elősegíti az egyén boldogságát és kiegyensúlyozottságát az élet minden területén. Harmónikusabb hétköznapokat, jobb életminőséget biztosít. A coaching segítségével újra teremtheted önmagad, az életed és pozitív hatással leszel a környezetedre.

Ügyfeleink tudják, hogy a sikeres élet eléréséhez az egyik legjobb befektetés a coaching igénybevétele.

## Hogyan dolgozik egy Life Coach?

Kérdésekkel segít rátalálni a valódi dilemmára, valamint kitűzni azt a célt, amiért a kliens hajlandó dolgozni. A coach és a kliens együtt térképezik fel a szükségleteket és tervezik meg a célhoz vezető utat.

A Life Coach az ülések során biztonságos és harmónikus légkört teremtve “személyi edzőként” támogat a célok elérésében. A coach mindvégig motiválja az ügyfelét, hogy az minél több megoldási alternatívát találjon és ezáltal a végén meghozza a számára legmegfelelőbb döntést, valamint folyamatosan támogatja őt az általa végrehajtott változás tartóssá tételében. Segít azoknak az akadályoknak a leküzdésében, melyeken túljutva ügyfele örömtelibb és kiegyensúlyozottabb életet élhet.

## Milyen esetekben segít a Life Coaching?

Segít ha az egyén:

- párkapcsolati problémával,
- gyásszal,
- családi gondokkal,
- munkahelyi gondokkal küzd,
- úgy érzi hiányzik valami az életéből,
- elfogytak a céljai, az álmái,
- kommunikációs nehézségekbe ütközik akár a magánéletében, akár a munkahelyén a főnökével/kollégáival.

A life coaching – csakúgy mint a világ egyéb részein -, hazánkban is egyre keresettebb és népszerűbb. Ennek a hivatásnak a különlegessége hogy életet változtat meg pozitív irányba. De pontosan ezért hatalmas felelősség is egyben.

Az első élet, melyet a coach átformál, az a saját magáé. Felemelő érzés látni azt a személyes fejlődést és növekedést, amely ugyan minden egyes diákunknál másképp nyilvánul meg, de mindegyiküknél figyelemreméltó.

## Milyen ismereteket ad át a képzés?

- Erős önismereti alapok
- Érzelmi intelligencia
- Kérdezéstechnika
- Motivációs technikák
- Konfliktus-és stresszkezelési ismeretek
- Időtervezés és – gazdálkodás
- Empátia és tolerancia
- Széleskörű támogató eszköztár
- Coaching eszközök elsajátítása mellett NLP ismeretek
- Manipuláció és befolyásolás eszközei, kivédése

## Úgy érzed eljött az ideje annak, hogy változtass az életeden?

Honnan tudhatjuk, hogy elérkezett az idő?

A legtöbb esetben egy érzéssel kezdődik minden. Egy érzéssel, hogy az életünk nem a saját medrében áramlik. Elkezdjük másként látni a világot magunk körül, talán másokat okolunk azért, hogy valami nincs a helyén a lelkünkben. Az is lehet, hogy egyszer csak mindent megkérdőjelezünk magunk körül.

A legfontosabb kérdést azonban önmagunknak kell feltennünk. Mi tart vissza attól, hogy azt az életet éljem, amit élhetnék?