

Modulul 1 - 24 - 30 august

Program de Coaching de 30 de zile

Îți mulțumesc că ai ales să participi la acest Program de Coaching.

Primul pas este să identifici ceea ce îți dorești.

Așa că te întreb:

Ce-ți dorești de fapt?

Îți dorești să avansezi în carieră? Îți dorești să ai încredere în tine?

Îți dorești să faci o schimbare?

Hai să privim dorința asta prin Diagrama Blocajelor.

Pe pagina următoare ai exercițiul. Nu îl face până ce nu stabilești concret ce îți dorești.

Întrebări ajutătoare:

Exemplu: Îmi doresc să am încredere în mine.

Întrebare:

Pentru ce anume ai nevoie de încredere în tine? Ce dorești să realizezi cu această încredere?

Ce dorești cu adevărat? Este aceasta dorința ta sau a celorlați?

Cum vei ști că ai obținut ceea ce îți dorești?

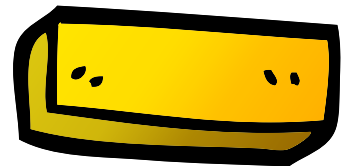
Prezent



1

Ce avantaje/beneficii am
în situația actuală?

Aici se încadrează toate
beneficiile și avantajele
pe care le ai acum,
în situația în care ești.



2

Ce dezavantaje am în situația actuală?

Aici se încadrează toate
acele mici probleme/dezavantaje pe care le ai,
dar cu care te-ai obișnuit.
Acele lucruri care îți displac, dar cu care poți trăi.

Viitor

3

Ce îmi doresc?

De ce îmi doresc? Ce nevoie îmi acoperă?
Cum arată visul meu?

Imaginează-ți visul cât mai concret, cât mai
specific. Dă-i viață!

4

Ce obstacole pot întâmpina?
Ce mă oprește să îmi urmez visul?
De ce mi-e frică?

Aici sunt blocajele, frica de necunoscut,
de ceea ce ar putea merge prost.
Scrie tot ceea ce simți.

Prezent



5

Cum pot obține aceste beneficii altfel?

Scrie cum ai putea beneficia de aceleași lucruri chiar dacă ai face schimbarea pe care ți-o dorești.

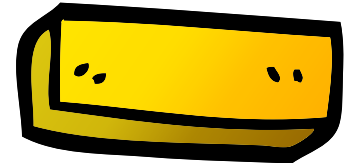
Viitor

7

Ce altceva bun se va întâmpla?

Ce beneficii voi avea dacă ajung unde îmi doresc?

6



Ce este în neregulă cu aceste probleme/dezavantaje?
Cum te fac să te simți?

8

Cum pot preîntâmpina obstacolele?
Ce pot face ca să evit neplăcerile?

Nu uita că pentru orice întrebare sau nelămurire mă poți contacta pe pagina de Facebook sau pe Whatsapp la 0770776889.

Poți solicita 2 sesiuni 1 la 1 de 30 de minute în cele 30 de zile.

Mult succes și spor!

Ne vedem luni, 30 august, de la 19:00, pe Zoom pentru Masterclass-ul săptămânal.

Vei primi link-ul în Grupul aferent Programului.