**Jurnalul activității de coaching**

**Coach: Andreea Roxana Mihalache**

**Clienți:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. Crt. | Nume | Telefon | Dată | Observații |
| 1 | Alina Ribalca | 0773793707 | 11.03.2021 | Obiectiv: Practic starea de prezențăObiectivul ședinței: Să găsească o cale de a-și organiza timpul Outcome: A conștientizat că are nevoie de organizarePasul următor: Își alege o zi pe săptămână pentru a scrie conținut pentru mai multe zile. |
| 2 | Ioana Bontas | 0723 717 211 | 13.03.2021 | Obiectiv: Practic raportulObiectivul ședinței: O viata mai sanatoasa - mai concret, sa renunte la dulciuri completOutcome: si-a luat angajamentul de a mai face inca ceva Pasul următor: nu mai mananca deloc dulciuri + face 1 exercițiu seara |
| 3 | Maryam Petrosyan |  | 20.03.2021 | Obiectiv: Practic ascultarea activaObiectivul ședinței: gestionarea timpuluiOutcome: a constientizat ca nu is iorganizeaza bine timpul. Pasul următor: citeste 5 pagini pe zi dintr-o carte |
| 4 | Ioana Bontas | 0723 717 211 | 20.03.2021 | Obiectiv: Practic starea de prezentaObiectivul ședinței: sa reduca consumul de dulciuriOutcome: a constientizat ca poate inlocui dulcele cu olingurita de mierePasul următor: mananca dulce 3 zile pe saptamanain celelalte 4, nu. |
| 5 | Alexandra Daniel | 0758528425 | 24.03.2021 | Obiectiv: Practic starea de prezentaObiectivul ședinței: sa isi faca postari pentru Facebook care sa atraga clientiiOutcome: a constientizat ca are nevoie de disciplina pentru a isi face un programPasul următor: face research, isi face un plan de continut pe 2 saptamani. |
| 6 | Ioana Bontas | +40 723 717 211 | 27.03.2021 | Obiectiv: Practic starea de prezentaObiectivul ședinței: sa fiu mai disciplinata pentru a studiaOutcome: a realizat ca daca isi ia angajamentul fata de cineva, se tine de cuvantPasul următor: citeste 3 zile pe saptamna cate 30 de minute. |
| 7 | David Simpson | +1 (727) 271-0867 | 02.04.2021 | Obiectiv: Practic starea de ascultareObiectivul ședinței: Sa ia o decizie mai usor - sa aleaga intre doua femei.Outcome: Ar trebui sa ma concentrez pe ceea ce am nevoie, nu pe ceea ce vreau.Pasul următor: Sa economiseasca pentru a face un cadou uneia dintre cele doua. |
| 8 | Ioana Bontas | +40 723 717 211 | 03.04.2021 | Obiectiv: Practic starea de prezentaObiectivul ședinței: Am nevoie sa imi pun ordine in ganduriOutcome:  Am nevoie sa prioritizez problemele care apar. Pasul următor: Fac un plan cu pasi mici |
| 9 | Mariam Petrosyan | 0736467136 | 17.04.2021 | Obiectiv: practic raportulObiectivul ședinței: sa trec doua exameneOutcome: Ma voi focusa doar pe unulPasul următor: Fac cerere sa aman un examen  |
| 10 | Ioana Bontas | +40 723 717 211 | 17.04.2021 | Obiectiv: practic starea de ascultareObiectivul ședinței: detox 9 zileOutcome: Nu stiu de ce renunt mereu la diete dupa o vreme. Pasul următor: imi pregatesc zilnic mancarea pentru a doua zi. |
| 11 | Mariam Petrosyan | 0736467136 | 25.04.2021 | Obiectiv: practic starea de prezentaObiectivul ședinței: îmi doresc sa am afacerea meaOutcome: sa dedic 3 ore pe zi pentru invatand incepand de astazi 25.04Pasul următor: Planul pentru a învăța la cursul din Iunie |
| 12 | Mariam Petrosyan | 0736467136 | 20.06.2021 | Obiectiv: practic starea de ascultareObiectivul ședinței: pace in familie si liniste interioara.Outcome: Imi acord timp in fiecare zi sa stau sa ma gandesc la ceea ce se intamplaPasul următor: Fac inventarul de cursuri si cărți  |
| 13 | Mariam Petrosyan | 0736467136 | 04.07.2021 | Obiectiv: raportulObiectivul ședinței: prioritizare - self discipline - cum sa prioritizez cursurile pe care le am cumparate?Outcome: am hotarat sa fac un timeline cu memoriile mele din copilărie, Pasul următor: ma duc si imi fac un playlist de ascultat cu podcasturile |
| 14 | Ioana Bontaș | +40 723 717 211 | 30.06.2021 | Obiectiv: practic starea de prezentaObiectivul ședinței: sa nu mai mananc emoțional, Outcome: Am constientizat ca nu o sa ma las, o sa merg si la alte cursuri pentru a mi rezolva problema emoțională cu mancatuPasul următor:  ii scriu trainerului sa vad daca ma poate ajuta într-adevăr. |
| 15 | Idriceanu Violeta | 004571986897 | 07.05.2021 | Obiectiv: practic starea de prezentaObiectivul ședinței: să produc cosmetica naturista in mod legal si sa vand in magazin.Outcome: mi-am dat seama cat de important este sa am informațiile corecte.Pasul următor: fac totul posibil sa aflu cat mai multe despre intrarea in legalitate in Danemarca |
| 16 | Idriceanu Violeta  | 004571986897 | 21.06.2021 | Obiectiv: practic starea de ascultareObiectivul ședinței: vreau să am liniște ca sa pot crea.Outcome: sa mi fac program de sapunarit si de stat pe Facebook.Pasul următor: sa rezolv problema cu clienții |
| 17 | Idriceanu Violeta  | 004571986897 | 05.07.2021 | Obiectiv: rapoortulObiectivul ședinței: sa invat sa ma promovez organicOutcome: să-mi țin task-urile dar sa nu mă mai stresezPasul următor: sa fac niste oferte pentru cosmeticele melesa fac pasii pt cursul H2Psa ma relaxez |
| 18 | Angela Carmanschi | 0752316460 | 19.05.2021 | Obiectiv: raportul Obiectivul ședinței: sa scape de durerile de spate Outcome: am alternative daca nu functioneaza kinetoPasul următor: kineto, masaj terapeutic, cauta alternative |
| 19 | Georgiana Coldea | 0728181068 | 26.04.2021 | Obiectiv: practic starea de prezentaObiectivul ședinței: a imi fac timp pentru mai copiiOutcome: fac mai mult decat trebuie, nu cer ajutorul cand ar trebuiPasul următor: colaborare cu Mihaela pentru jucarii crosetate, deleg din sarcini la serviciu. |
| 20 | Marton Tundike | 0787334089 | 07.05.2021 | Obiectiv: practic starea de ascultareObiectivul ședinței: sa fac jucării educative crosetate, să aduc o contribuțieOutcome:  începutul este greu, iar la un moment dat o sa dispara ceata respectivă. Pasul următor: termin papuselele + ședința foto |