**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 prezență  Obiectivul ședinței: Să găsească o cale de a-și organiza timpul  Outcome: A conștientizat că are nevoie de organizare  Pasul 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 raportul  Obiectivul ședinței: O viata mai sanatoasa - mai concret, sa renunte la dulciuri complet  Outcome: 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 activa  Obiectivul ședinței: gestionarea timpului  Outcome: 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 prezenta  Obiectivul ședinței: sa reduca consumul de dulciuri  Outcome: a constientizat ca poate inlocui dulcele cu o  lingurita de miere  Pasul următor: mananca dulce 3 zile pe saptamana  in celelalte 4, nu. |
| 5 | Alexandra Daniel | 0758528425 | 24.03.2021 | Obiectiv: Practic starea de prezenta  Obiectivul ședinței: sa isi faca postari pentru Facebook care sa atraga clientii  Outcome: a constientizat ca are nevoie de disciplina pentru a isi face un program  Pasul 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 prezenta  Obiectivul ședinței: sa fiu mai disciplinata pentru a studia  Outcome: a realizat ca daca isi ia angajamentul fata de cineva, se tine de cuvant  Pasul următor: citeste 3 zile pe saptamna cate 30 de minute. |
| 7 | David Simpson | +1 (727) 271-0867 | 02.04.2021 | Obiectiv: Practic starea de ascultare  Obiectivul 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 prezenta  Obiectivul ședinței: Am nevoie sa imi pun ordine in ganduri  Outcome:  Am nevoie sa prioritizez problemele care apar.    Pasul următor: Fac un plan cu pasi mici |
| 9 | Mariam Petrosyan | 0736467136 | 17.04.2021 | Obiectiv: practic raportul  Obiectivul ședinței: sa trec doua examene  Outcome: Ma voi focusa doar pe unul  Pasul următor: Fac cerere sa aman un examen |
| 10 | Ioana Bontas | +40 723 717 211 | 17.04.2021 | Obiectiv: practic starea de ascultare  Obiectivul ședinței: detox 9 zile  Outcome: 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 prezenta  Obiectivul ședinței: îmi doresc sa am afacerea mea  Outcome: sa dedic 3 ore pe zi pentru invatand incepand de astazi 25.04  Pasul următor: Planul pentru a învăța la cursul din Iunie |
| 12 | Mariam Petrosyan | 0736467136 | 20.06.2021 | Obiectiv: practic starea de ascultare  Obiectivul ședinței: pace in familie si liniste interioara.  Outcome: Imi acord timp in fiecare zi sa stau sa ma gandesc la ceea ce se intampla  Pasul următor: Fac inventarul de cursuri si cărți |
| 13 | Mariam Petrosyan | 0736467136 | 04.07.2021 | Obiectiv: raportul  Obiectivul 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 prezenta  Obiectivul 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 mancatu  Pasul următor:  ii scriu trainerului sa vad daca ma poate ajuta într-adevăr. |
| 15 | Idriceanu Violeta | 004571986897 | 07.05.2021 | Obiectiv: practic starea de prezenta  Obiectivul 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 ascultare  Obiectivul 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: rapoortul  Obiectivul ședinței: sa invat sa ma promovez organic  Outcome: să-mi țin task-urile dar sa nu mă mai stresez  Pasul următor: sa fac niste oferte pentru cosmeticele mele  sa fac pasii pt cursul H2P  sa 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 kineto  Pasul următor: kineto, masaj terapeutic, cauta alternative |
| 19 | Georgiana Coldea | 0728181068 | 26.04.2021 | Obiectiv: practic starea de prezenta  Obiectivul ședinței: a imi fac timp pentru mai copii  Outcome: fac mai mult decat trebuie, nu cer ajutorul cand ar trebui  Pasul următor: colaborare cu Mihaela pentru jucarii crosetate, deleg din sarcini la serviciu. |
| 20 | Marton Tundike | 0787334089 | 07.05.2021 | Obiectiv: practic starea de ascultare  Obiectivul ședinței: sa fac jucării educative crosetate, să aduc o contribuție  Outcome:  începutul este greu, iar la un moment dat o sa dispara ceata respectivă.  Pasul următor: termin papuselele + ședința foto |