

OBSAH PROGRAMU „EMOČNE ODOLNÝ PRÁVNÍK“

Po uhradení ceny programu dostanete prístup k dotazníku Lumina Emotion, v rozsahu 127 otázok. Na vyplňanie dotazníka potrebujete čas do 30 minút kludu a sústredenia.

Na základe Vašich odpovedí bude vypracovaný detailný personalizovaný portrét emocionálnych osobnostných kvalít a emočných reaktorov a ďalších zaujímavých, prehľadne vizualizovaných údajov v rozsahu cca 30 strán. Dostanete ho na úvodnom spoločnom workshope a budete mať k nemu časovo neobmedzený prístup aj v elektronickej forme.

Individuálne koučingové stretnutia

KOLKO: 6 individuálnych stretnutí, každé v trvaní cca 90 minút.

KDE: Online alebo osobne v rámci Bratislavy. Výber je na Vás.

KEDY: Časový plán si dohodneme individuálne. Ideálna frekvencia stretnutí je raz týždenne alebo raz za dva týždne.

Na stretnutiach sa postupne budeme venovať rôznym oblastiam a technikám a preskúmame:

- Váš unikátny cieľ, ku ktorému budeme smerovať počas celého programu;
- Vaše najsilnejšie zdroje, ktoré prepojíme s Vašou situáciou tak, aby ste sa o ne mohli v budúcnosti vedome oprieť;
- Vaše „skryté“ emocionálne poklady a posilňované emocionálne kvality; vyhodnotíte si, či Vám takéto zoslabovanie/posilňovanie slúži;
- Vaše najdôležitejšie hodnoty, ktoré sú pohonom Vášho správania a ktorých ohrozenie môže byť Vaším spúšťačom neželaných emočných reakcií;
- Vaše najpodstatnejšie obavy a ohrozenia, ktoré môžu byť spúšťačom Vašich nechcených emočných vzorcov;
- Vaše hlboké limitujúce presvedčenia, ktoré niekedy spôsobujú zacyklené vzorce správania (preskúmame ich pomocou ELLIS modelu);
- stanovíte si „Cestu vedomej zmeny“ - zmenu správania vo Vami vybraných situáciách;
- GROWS model ako nástroj podporujúci akciu a uskutočniteľnosť Vami vybraného cieľa.

Po skončení programu dostanete odo mňa všetky písomné záznamy z našich stretnutí, aby ste sa k nim mohli vracieť aj v budúcnosti.