



BEHAVIORAL KOUČINK

Koučování zaměřené na změnu chování a rozvoj prospěšných návyků v každodenních situacích.

Pomáhá lidem, kteří chtějí lépe zvládat výzvy, reagovat s větším klidem a jednat v souladu se svými cíli a hodnotami.

Behaviorální koučink nabízí praktickou podporu při vytváření nových postojů, reakcí a způsobů jednání, které vedou k větší spokojenosti, efektivitě a duševní pohodě.



Určeno pro:

Všechny, kteří:

- usilují o změnu návyků a reakcí, které je brzdí v práci či osobním životě
- potřebují zvládat náročné situace s větším klidem a jistotou
- hledají cestu k větší spokojenosti a vnitřní rovnováze
- usilují o rozvoj dovedností jako je sebeřízení, komunikace nebo vědomé rozhodování
- chtějí lépe rozumět sobě, svým emocím a svým potřebám
- hledají konkrétní a funkční cestu ke změně



Vyřeší situace:

- změna návyků a zlepšení životního stylu
- oslabená sebedůvěra a nejistota v komunikaci
- nízká vnitřní motivace, ztráta energie nebo výkonnostní propady
- zacyklené návyky, které komplikují práci nebo vztahy
- rozpoznání omezujících myšlenek a změna jednání
- schopnost zvládat náročné situace a vnitřní výzvy
- posílení schopnosti říkat ne a umění nastavovat zdravé hranice



Doporučený rozsah:

Obvykle 6–10 individuálních sezení v průběhu 3 až 6 měsíců – podle individuálních potřeb a témat klienta.



Forma:

Individuální koučovací sezení – osobně nebo online.
Možnost využití osobnostních diagnostik jako podpory procesu sebepoznání.

Chci vědět víc

Chci se dozvědět víc o tomto typu koučinku:



Jana Jandová

Koučka silných stránek, mentorka

„Pomáhám lidem dosahovat vyšších cílů s menší námahou a větší spokojeností.“

Chci si domluvit termín koučování:

napište na:

duskova@mgcgroup.cz