



LIFE KOUČINK

Koučování zaměřené na nalezení osobní cesty ke spokojenosti, životní rovnováze a vnitřnímu růstu.

Pomáhá lidem, kteří cítí potřebu změny, chtějí vystoupit ze stagnace a hledají nový směr.

Life koučink vede k hlubšímu pochopení sebe sama, rozvoji vlastních zdrojů a vědomému rozhodování v souladu se svými hodnotami.



Určeno pro:

Všechny, kteří:

- se chtějí pohnout z místa a vykročit k novým možnostem
- hledají cestu k větší spokojenosti a vnitřní rovnováze,
- touží rozvíjet svůj potenciál a žít naplněný život,
- stojí před důležitými životními rozhodnutími,
- hledají jasnější směr a odvahu ke změně,
- chtějí lépe rozumět sobě, svým emocím a svým potřebám



Vyřeší situace:

- nalezení směru v osobním i pracovním životě
- posílení sebejistoty a nalezení vnitřní rovnováhy,
- zvýšení vnitřní energie a motivace,
- objevení silných stránek a naplnění osobního potenciálu,
- změna návyků a zlepšení životního stylu,
- schopnost zvládat náročné situace a vnitřní výzvy,
- rozvoj autenticity a života v souladu se svými hodnotami,
- posílení schopnosti říkat ne a nastavovat si 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