



WELL-BEING / WORK-LIFE BALANCE KOUČINK

Koučování přináší **udržitelnost v nastavení** práce a osobního života. Klient si dokáže **nadesignovat svůj život** v souladu s vlastními **hodnotami a potřebami**. Výstupem je **zvýšení spokojenosti** s každodenním životem a **nárůst energie**.



Určeno pro:

Jednotlivce, kteří:

- si život dlouhodobě neužívají
- vnímají, že současné nastavení je neudržitelné
- vidí, že se disbalance již projevuje na fyzickém zdraví
- se zatím nedokáží postavit okolí



Vyřeší situace:

- únava, stres a nespokojenost
- nízká odolnost a energie
- neschopnost nastavit si hranice
- absence udržitelnosti v nastavení běžných dnů - let



Doporučený rozsah:

- Nejčastěji 5–10 sezení během 4 až 9 měsíců – podle potřeb a daného tématu



Forma:

Individuální sezení – osobně nebo online
Možnost využití osobnostních diagnostik

Chci vědět víc

Chci se dozvědět víc o tomto typu koučinku:



Kateřina Přibilová

Individuální koučka, psycholožka

„Ráda pokládám silné otázky, naslouchám
a pomáhám druhým růst.“

Chci si domluvit koučování:

napište na:

duskova@mgcgroup.cz