

Как проходит коучинг сессия со мной?

- После оплаты и перед совместной работой тебе следует заполнить анкету, которую ты получишь на почту. Так я буду иметь представление о тебе и твоей жизни, смогу коснуться твоего актуального состояния и предварительного запроса на будущие сессии.
- После заполнения анкеты с тобой свяжется менеджер для подтверждения информации и определения времени для 15-минутного ознакомительного видеозвонка со мной.
- Каждая коучинг-сессия начинается с формулировки и проверки твоего запроса на ближайшие 60 минут и/или недель совместной работы. Если у тебя нет четкого запроса, не переживай, - мы определим его в рамках встречи.
- Когда мы определим, что именно ты ожидаешь от работы со мной, мы займемся анализом и работой с текущей ситуацией. Определим твою «точку А», чтобы движение вперед и вверх было эффективным.
- Следующий этап - создание нового опыта, поиск ответов, расширение твоих взглядов на определенную ситуацию или сферу своей жизни. На этом этапе мы будем делать ревизию твоих убеждений и ценностей, а также создавать новые, подходящие твоему запросу смыслы.
- Завершающий этап сессии - создание плана внедрения изменений. Мы определим, какие именно действия необходимы для достижения желаемого результата, зафиксируем для них временные рамки и критерии их позитивной реализации.