

Coaching?

"Srołczing" - kolejna bzdura dla nuworyszów - Nie to nie dla mnie.. (Takie myślenie towarzyszyło mi do momentu, kiedy niczym św. Tomasz nie włożyłam palec w nową samowiedzę tej metody).

Zachęcona namową Przyjaciółki (u której zmiany zaczęłam zauważać na co dzień) i zniechęcona doświadczeniem bezradności w związku z dotychczasowymi nieskutecznymi sposobami radzenia w sobie w trudnych sytuacjach postanowiłam spróbować. Czemu nie ? Może pomoże - choć lęk i sceptyczność towarzyszył mi nawet po pierwszym spotkaniu.

Moją trudnością było poszukiwanie pracy. Jako młoda mama i osoba z przerwą zawodową widziałam wszystko w czarnych kolorach.

Przełomem było doświadczenie ćwiczenia o nazwie **skrzynka narzędziowa** - gdzie konkretnie doprecyzowanie mocnych stron i trudnych momentów w poszukiwaniu pracy daje wiedzę w jakim kierunku podążać.

System pytań, na które udzielamy odpowiedzi w spontaniczny, indywidualny, ważny dla nas sposób - otwierają nas na zupełnie nowy punkt widzenia.

Ważne także jest to czy mamy w sobie gotowość do zmian i jakie bariery są w nas np. w naszych przekonaniach, czy w systemie w którym tkwimy

Mocną stroną tej metody jest także doświadczenie poprzez wizualizację jak ważne są w życiu każdego człowieka wartości i potrzeby, a nie tylko konkrety w postaci pieniędzy czy zajęcia.

Metoda coachingu o tyle jest skuteczna, że widać zmianę w sposobie myślenia od razu - a przez to chęć do podejmowania na nowo wyzwań wzrasta.

Praca z panią Agnieszką Rokitą była dla mnie cudną, bezpieczną podróżną w której odkrywałam mielizny swojej bezradności i głębin swojego potencjału.

Ania

**Wiem, że dalej tak nie mogę żyć, jestem świadoma tego, co mnie czeka i mogę się przygotować.
Walczę, nauka jest gorzka: liczyć na siebie. To mój dar dla siebie na przyszłość.**
Małgosia

Byłam robotem kuchennym, wielozadaniowym. Chcę więcej znaczyć dla siebie, stanę się bardziej sobą. Wyjście z domu to wielki wyczyn po latach bycia dla dzieci. Boję się, ale wiem, że mogę zawrócić, nie robie tego, bo to ważne, żeby coś zrealizować mojego.

Elżbieta
