

Reziliencia coaching



A REZILIENCIA AZT A TULAJDONSÁGOT JELÖLI, AMELY LEHETŐVÉ TESZI SZÁMUNKRA, HOGY TERHELŐ ÉLETHELYZETEK ELLENÉRE IS KÉPESEK LEGYÜNK MEGŐRIZNI BELSŐ EGYENSÚLYUNKAT, ÉS A KRÍZISHELYZETEBŐL IS FELTUDJUNK ÁLLNI, ÚJRA TELJES ÉLETET TUDJUNK ÉLNI. FOGALMAZHATOM ÚGY IS, HOGY A REZILIENCIA A MEGLEPETÉSEKKEL, VÁLTOZÁSOKKAL ÉS VÁRATLAN AKADÁLYOKKAL VALÓ MEGBIRKÓZÁS KÉPESSÉGE.

HÉTKÖZNAPJAINK BIZONY TELEVANNAK VÁRATLAN HELYZETEKKEL, MELYEKRE ADOTT REAKCIÓNK (CSELEKEDETÜNK, MONDATAINK IS) AKÁR CSAK GONDOLATAINKRE. A VÁRATLAN HELYZETEK VÁRATLANUL ÉRKEZNEK, SOK MEGLEPETÉST TARTOGATNAK SZÁMUNKRA.



A NEHÉZSÉGEKRŐL VALÓ RUGALMAS „VISSZAPATTANÁS”, VALAMINT AZ AKADÁLYOKBÓL ÉS FESZÜLT HELYZETEBŐL VALÓ TANULÁS KÉPESSÉGE OLYAN TULAJDONSÁG, MELYNEK MINDANNYIAN A BIRTOKÁBAN VAGYUNK. A REZILIENCIA MÉRTÉKE EGYÉNEKENKÉNT MÁS ÉS MÁS. MINDENKI JAVÍTHAT SAJÁTJÁN, DE EHHEZ MINDIG ERŐFESZÍTÉSRE VAN SZÜKSÉG. RAJTUNK MÚLIK, HOGYAN KÉSZÜLÜNK FEL ERRE.

A COACHING ÜLÉSEK A REZILIENS ÉLET FEJLESZTÉSÉRE FÓKUSZÁLNAK.

**ÁRA: 15 EZER FT/ALKALOM (60 PERC)
3 ALKALMAS COACHING BÉRLET 42 EZER FT.
AZ ELSŐ BESZÉLGETÉS INGYENES (FÉL ÓRA)**



Bányhidai Csilla
kvalifikált business coach
banyhidai@gmail.com
+36-20/3111-051