**Jak probíhá sezení?**

Sezení je velmi intenzivní, obvykle 1 až 2 hodiny. Umožním Vám prostřednictvím koučovacích postupů a nástrojů přijít na řešení a na Vaši vlastní správnou cestu. Nejdříve ale musíme definovat cíl a ujasnit si, čeho chcete dosáhnout, jaký očekáváte výsledek a kdy a jak ho budeme měřit. Nebudu Vám dávat žádné rady, předkládat připravené řešení nebo Vám říkat, co máte udělat. Mezi našimi sezeními si budete zkoušet nové kroky a postupy, které si sami stanovíte.

Během sezení Vám pomohu podívat se na sebe a na své životní situace novým pohledem, začnete vnímat realitu přesně a nezkresleně. Společně prozkoumáme Váš život, práci i vztahy, odhalíme a najdeme řešení, které Vás bude bavit a těšit. Věřím, že odpovědi na všechny otázky máme k dispozici. Stačí je jen objevit uvnitř sebe.

Budu Vám klást ty správné otázky, které byste si možná sami nepoložili nebo dokonce ani nechtěli položit. Nebudeme setrvávat a přemýšlet v minulosti. Budeme se vyhýbat starým myšlenkovým vzorcům, které by nás nikam neposunuly. Budu důsledná v tom, abychom se dívali dopředu a společně došli k řešení, k nalezení a dosažení Vašich cílů.

**Jak budeme postupovat**:

1. Na konzultacích můžete volně mluvit o svých problémech a není třeba vědět, odkud začít. Já budu konverzaci směřovat tak, abychom odhalili příčiny Vaší současné životní situace.
2. Odhalíte svá negativní emoční a životní nastavení, jejich příčiny i dopad na váš současný život.
3. Koučinkem si přenastavíte negativní emoční a životní nastavení v pozitivní a prospěšná, čímž se výrazně změní Vaše životní realita.

Koučování přináší výsledky a užitek i při jednorázovém sezení.

Záležitosti, které s Vámi jako s klientem budu řešit, jsou důvěrné a tajné. Zaručena je absolutní diskrétnost.