

W HARMONII Z KARIERĄ

Wprowadź harmonię między pracą i życiem prywatnym
Osiągaj zawodowe cele bez poczucia winy
Znajdź czas i sposób na zadbanie o siebie i bliskich

Być może jakiś czas temu **ZOSTAŁAŚ MAMĄ**, a teraz po okresie spędzonym w domu, z rodziną, przed Tobą spora zmiana... Być może zastanawiasz się - czy w ogóle wrócić, na jakich zasadach, czy szukać czegoś nowego? Jak sobie poradzisz? Czy Ty i Twoja rodzina na tym nie ucierpicie? A może jakiś czas temu **WRÓCIŁAŚ DO PRACY** i masz wrażenie, że gubisz się w codziennych rolach i obowiązkach, a **NIEUSTAJĄCA GONITWA** wysysa z Ciebie całą energię?

Program "**W HARMONII Z KARIERĄ**" został stworzony z myślą o kobietach właśnie takich, jak Ty. Pomaga dobrze **PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO POWROTU**, uporządkować mętlik w głowie i rozwiązać niepotrzebne obawy. Wspiera w radzeniu sobie w sytuacji łączenia pracy i życia prywatnego, **HARMONIJNYM ZARZĄDZANIU CZASEM** i ... nie zapominaniu w tym wszystkim o sobie samej i swoich potrzebach.

Program prowadzi **CERTYFIKOWANA COACH KARIERY (ACC ICF)**, **KTÓRA JEST MAMĄ** dwóch synów i ma doświadczenie w wymagającym czasie łączenia pracy i dbania o rodzinę. Twoja coach przejdzie z Tobą ramię w ramię przez proces zmiany - żeby Twój powrót do zawodowej aktywności był po prostu łatwiejszy.

W programie będziesz mogła przejść przez **3 ETAPY**, które pozwolą Ci z większą jasnością i lepszym przygotowaniem powrócić do pracy, nie zapominając o dbaniu o siebie. Ty decydujesz, ile czasu poświęcisz na każdy etap.

1) **MAM JASNOŚĆ, CZEGO CHCĘ** - być może masz teraz wiele myśli w głowie: **CO WYBRAĆ** - dom i dziecko czy pracę? Lub zastanawiasz się - zaryzykować zmianę pracy lub ścieżki kariery, czy też zostać tam, gdzie byłam? Na ile angażować się w ambitne zadania? W każdym przypadku na tym etapie będziesz mogła **LEPIEJ ZROZUMIEĆ SAMĄ SIEBIE**, Twoje potrzeby, co jest dla Ciebie ważne i jaki to może mieć wpływ na Twoją zawodową i rodzinną sytuację. Potwierdzisz, na co jesteś gotowa, aby **PODJAĆ NAJLEPSZĄ DECYZJĘ**.



2) **PRZYGOTOWUJĘ SIĘ** - **STWORZYSZ SCENARIUSZ NA NAJBLIŻSZE 6-12 MIESIĘCY**, określisz kluczowe jego etapy, sojuszników na Twojej drodze i... ewentualne trudności. W zależności od wybranego przez Ciebie pakietu, będziesz mogła stworzyć kilka możliwych scenariuszy i/lub **WYPRACOWAĆ EFEKTYWNE ROZWIĄZANIA** - żeby wyeliminować lub zminimalizować ewentualne przeszkody oraz skorzystać z zasobów, które już masz lub które możesz zdobyć.



3) **DBAM O SIEBIE** - na tym etapie będziesz miała okazję wypracować rozwiązania, które pozwolą Ci wprowadzić do swojej codzienności **WIĘCEJ SPOKOJU I HARMONII**. Sprawdzisz, jaki odpoczynek służy Ci najlepiej i jak możesz go wpleść w swoje rytuały. Być może nauczysz się **LEPSZEGO RADZENIA SOBIE W STRESUJĄCYCH SYTUACJACH** lub proszenia o wsparcie czy **ODMAWIANIA**? Wszystko po to, by połączenie kariery i życia osobistego było dla Ciebie po prostu łatwiejsze.

CO OTRZYMUJESZ W PROGRAMIE **W HARMONII Z KARIERĄ:**

- **1** bezpłatną, niezobowiązującą sesję konsultacyjną wraz z informacją zwrotną od coacha (po której podejmiesz decyzję, czy ten program jest dla Ciebie);
- **5** lub **8** sesji coachingowych (60 minut każda) z certyfikowanym coachem kariery (**ACC ICF**), mamą dwóch synków;
- narzędzia wspierające proces Twojego rozwoju przed i po każdej sesji;
- nielimitowane wsparcie mailowe coacha w trakcie trwania programu.

PAKIET MIDI	PAKIET MAXI
pakiet z 5 sesjami coachingowymi , do wykorzystania przez 6 miesięcy	pakiet z 8 sesjami coachingowymi , do wykorzystania przez 10 miesięcy
możliwość lepszego poznania siebie, wypracowania sposobów na większą harmonię i zadbania o siebie	 pogłębiona możliwość poznania siebie, wypracowania sposobów na większą harmonię i zadbania o siebie
możliwe 2 sesje coachingowe na dwa z etapów	Możliwe aż 3 sesje coachingowe na dwa z etapów
spotkania osobiste lub online - 1200 PLN	spotkania osobiste lub online - 1850 PLN

SPRAWDŹ RÓWNIEŻ *PAKIET VIP* NA NASTĘPNEJ STRONIE

PAKIET VIP

To program specjalny, dedykowany kobietom, które chcą:

- świadomie **PODJAĆ NAJLEPSZĄ DECYZJĘ** o powrocie i/lub potrzebują większej jasności **JUŻ PO PIERWSZYM SPOTKANIU**;
- otrzymać **UNIKALNE WSPARCIE COACHA NA KAŻDYM Z ETAPÓW** powrotu: podejmowania decyzji, planowania, pierwszych dni powrotu i również przez kilka pierwszych miesięcy po powrocie,
- wypracować **DŁUGOTRWALE, GŁĘBOKIE** metody bardziej harmonijnego łączenia pracy zawodowej z resztą życia.

Rozpoczynamy **4-godzinny SPOTKANIEM VIP**, który w zależności od Twoich potrzeb poświęcimy na etap **MAM JASNOŚĆ, CZEGO CHCĘ** lub również **PRZYGOTOWUJĘ SIĘ**. Z tego spotkania wyjdiesz naładowana pozytywną energią!

Po **SPOTKANIU VIP** otrzymasz wszystkie elementy **PAKIETU MAXI** - a kolejne sesje będziesz mogła przeznaczyć na etap **DBAM O SIEBIE**, a także kolejny etap **DZIAŁAM I OSIĄGAM CELE**, w którym skupisz się na wcielaniu w życie tego, czego nauczyłaś się i co zaplanowałaś na wcześniejszych etapach.

Dodatkowo otrzymujesz **3** pół-godzinne konsultacje telefoniczne, które mogą służyć utrzymaniu Twojej motywacji i znajdowaniu nowych sposobów na osiągnięcie rezultatów, jakich potrzebujesz.

Wszystkie elementy **PROGRAMU VIP** możesz wykorzystać w trakcie 12 miesięcy od rozpoczęcia programu.

Inwestycja: spotkania osobiste lub online - 2900 PLN