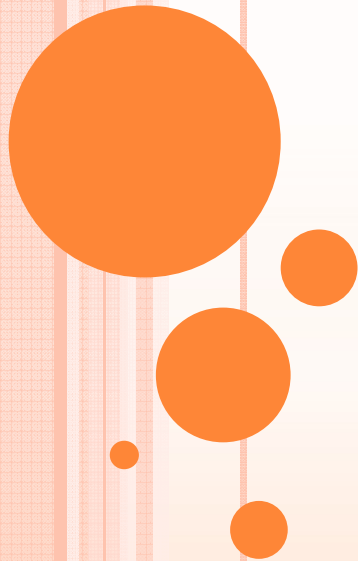


SAMOŚWIADOMOŚĆ DROGĄ DO CELU

COACHING DLA STUDENTÓW



COACHING DLA STUDENTÓW

- Program obejmuje kompleksową ofertę coachingu, w formie warsztatów grupowych oraz spotkań indywidualnych, w trakcie których uczestnicy zdobędą wiedzę o swoich kompetencjach i mocnych stronach, lepiej poznają siebie i swoje predyspozycje, ukierunkują swój rozwój i uzyskają wsparcie w realizacji wyznaczonych celów. Ponadto, będą mogli zaplanować ścieżkę kariery, zbudować swój wizerunek jako potencjalnych przyszłych pracowników/właścicieli firm oraz nabyć wiedzę i umiejętności niezbędne na dzisiejszym rynku pracy.
- Każdy z uczestników weźmie udział w warsztatach coachingowych grupowych i może wziąć udział w losowaniu podczas którego wyłonione zostaną 4 osoby, które będą mogły skorzystać z coachingu indywidualnego



JAKIE CELE MOŻE OSIĄGNAĆ STUDENT?

- rozwinąć własną motywację
- dokonywać lepszych i szybszych wyborów
- rozwinąć własne kompetencje
- dostrzec nowe możliwości
- stać się bardziej pewnym siebie i asertywnym
- zacząć lepiej radzić sobie ze stresem
- poprawić organizację studiów
- poprawić relacje z ważnymi ludźmi
- znaleźć sposób jak założyć / rozwinąć własną firmę
- stać się ekspertem w wybranej dziedzinie
- sformułować skuteczne cele zawodowe
- udoskonalić umiejętności zawodowe



JAKIE MOŻLIWOŚCI DAJE COACHING STUDENTOM?

- motywuje do refleksji nad sobą,
- otwiera na różne nowe możliwości,
- ułatwia podjęcie trudnych decyzji,
- uczy planowania działań i ich praktycznego oraz skutecznego wdrażania,
- pomaga odnaleźć prawdziwy cel i sens zawodowy,
- pozwala odkryć talenty, powołanie i wszystko to co unikalne w człowieku,
- wspiera w rozwoju duchowym.
- odkrycie swojego prawdziwego zawodowego powołania
- odblokowanie potencjału w obecnej trudnej sytuacji
- praca na etat czy własna firma
- ułożenia planu rozwoju zawodowego



NA CZYM BĘDZIE POLEGAŁ COACHING?

Coaching ma pomóc między innymi:

- w ocenie dotychczasowej sytuacji studenta,
- zaplanowaniu bądź zmianie obranej ścieżki na taką, która będzie zgodna z jego umiejętnościami i potrzebami,
- Spotkania z coachem mogą pomóc w zaplanowaniu strategii dotyczącej dalszego rozwoju studenta, który wpłynie na jego przyszłą sferę zawodową.

W trakcie sesji coachingowej, Coach:

- nie udziela porad studentowi,
- nie daje gotowych rozwiązań.
- może kwestionować odpowiedzi i podejmować dyskusję.
- Wychodzi z założenia, że to student powinien sam odnajdywać najlepsze rozwiązania dla siebie.
- Coach ma zadanie pomóc, zadając odpowiednie pytania, które wydobędą pomysły, umiejętności i wszelkie inne zasoby.



SAMOŚWIADOMOŚĆ DROGĄ DO SUKCESU!



Coaching dla studentów to proces, który pomaga im znaleźć i osiągnąć satysfakcję z wybranego kierunku studiów lub poszukać nowych rozwiązań, które ułatwią potrzebną zmianę.

Dzięki coachingowi student może umocnić satysfakcję i spełnienie na wybranym kierunku studiów.

Udział w coachingu może spowodować, że student uświadomi sobie potrzebę zmiany

Sesje coachingowe wpłyną na przekształcenie swoich marzeń w konkretny plan i podjęcie konkretnych działań w celu jego realizacji.



SAMOŚWIADOMOŚĆ DROGĄ DO SUKCESU!



Bardzo ważna jest praca nad samoświadomością przez studentów. Ma to ogromny wpływ na odbiór siebie i obranej drogi.

Poszukiwanie odpowiedniej drogi jest nie raz długim procesem. U niektórych może trwać to kilka tygodni, u innych jest to etap dłuższy.

Bardzo przydatny jest coaching dla młodych ludzi, którzy stoją przed wyborem ścieżki zawodowej lub też mają niewielkie doświadczenie zawodowe. Coaching pomaga odpowiedzieć pytanie: co chcę robić w życiu?



DO KOGO KIEROWNY JEST PROJEKT COACHINGOWY?



Coaching kierowany do przyszłych studentów/maturzystów oraz do studentów. Szczególnie do studentów bez względu na to, na którym są obecnie roku studiów i którzy w pewnym momencie poczuli, że przyszedł czas na zmianę i nie mogą liczyć na wsparcie rodziny i przyjaciół, a ich dylematy czy rozterki są bagatelizowane. Coach nie ocenia, lecz pomaga znaleźć odpowiedź na pytanie, czy chęć zmiany jest spowodowana przejściowym zniechęceniem, czy też głęboką wewnętrzną potrzebą zmiany. W drugim przypadku coach wspiera w budowaniu nowej drogi.



KORZYŚCI Z COACHINGU DLA STUDENTÓW

- doświadczenie osobistego, a zarazem fachowego wsparcia w trudnym momencie;
- możliwość podjęcia właściwych decyzji w odpowiednim czasie;
- odnalezienie w sobie lub zdobycie umiejętności i wiedzy, potrzebnych zarówno do podjęcia decyzji, jak i jej realizacji;
- wybór lub kontynuacja satysfakcjonującego, zgodnego z życiowymi wartościami kierunku studiów
- większa świadomość tego, jak się zachować i jakie kroki podjąć, gdy nastąpi zmiana lub pojawią się nowe okoliczności.



OTO KILKA KLUCZOWYCH KWESTII

- **Jakie są priorytety w moim życiu i jakie wyznaję wartości?**
- Czy moim priorytetem jest nauka, kariera czy życie osobiste? Czy zamierzam ukierunkować swoje siły na zdobycie awansu i pieniędzy, a może na wykonywanie pracy, która jest moją pasją – nawet, jeśli nie jest dobrze płatna ani prestiżowa? A może najważniejszy dla mnie jest samorozwój intelektualny i/lub duchowy?
- Dla większości ludzi ważna jest oczywiście zarówno praca zawodowa, samorozwój, ale także życie osobiste. Jak znaleźć równowagę między tymi sferami. Dla każdego z nas ten punkt jest w nieco innym miejscu (tzw. work – life balance). Aby czuć wewnętrzną równowagę i spełnienie, warto te proporcje określić.



JAKIE MAM PREDYSPOZYCJE I TALENTY?

- Bardzo często zdarza się, że nie jesteśmy świadomi swoich talentów lub nie potrafimy ich wykorzystać lub odkryć (np. mamy niską samoświadomość lub nie zdarzyły się sytuacje, w których te talenty mogły się ujawnić). Obrany kierunek studiów czy przyszła praca zgodna z naszymi talentami i predyspozycjami będzie dla nas łatwiejsza, bardziej przyjemna i mamy w niej większe szanse na sukces.
- Ważne pytania, które warto zadać w sytuacji zwątpienia lub poszukiwania zmiany to: – w jakich dziedzinach jestem lepszy od innych, czego najłatwiej uczyć się, w czym osiągam dobre wyniki?



METODA

- Odpowiednie ustalenie możliwych do realizacji celów oraz rozpisanie ich na cele cząstkowe zwiększa nasze szanse na ich osiągnięcie, gdyż **nawet małe sukcesy podnoszą naszą samoocenę oraz wiarę we własne siły i poczucie własnej wartości**. To zaś motywuje nas do podejmowania kolejnych kroków. Mając przed oczami jedynie nasz wielki cel (bez celów pośrednich), łatwo się zniechęcić i w ogóle przestać się starać.
- Istnieją różne metody wyznaczania celów m.in. zgodnie z metodą GROW
- **Goal (Cel)**: wyznaczanie celów, zarówno krótko, jak i długoterminowych
- **Reality (Rzeczywistość)**: dokonanie analizy otaczającej nas rzeczywistości pod kątem naszych celów.
- **Options (Opcje)**: dokonanie analizy dostępnych nam możliwości wyboru oraz pomyślenie nad alternatywnymi strategiami lub planami działania.
- **Wola (Will)** samodyscyplina, automotywacja

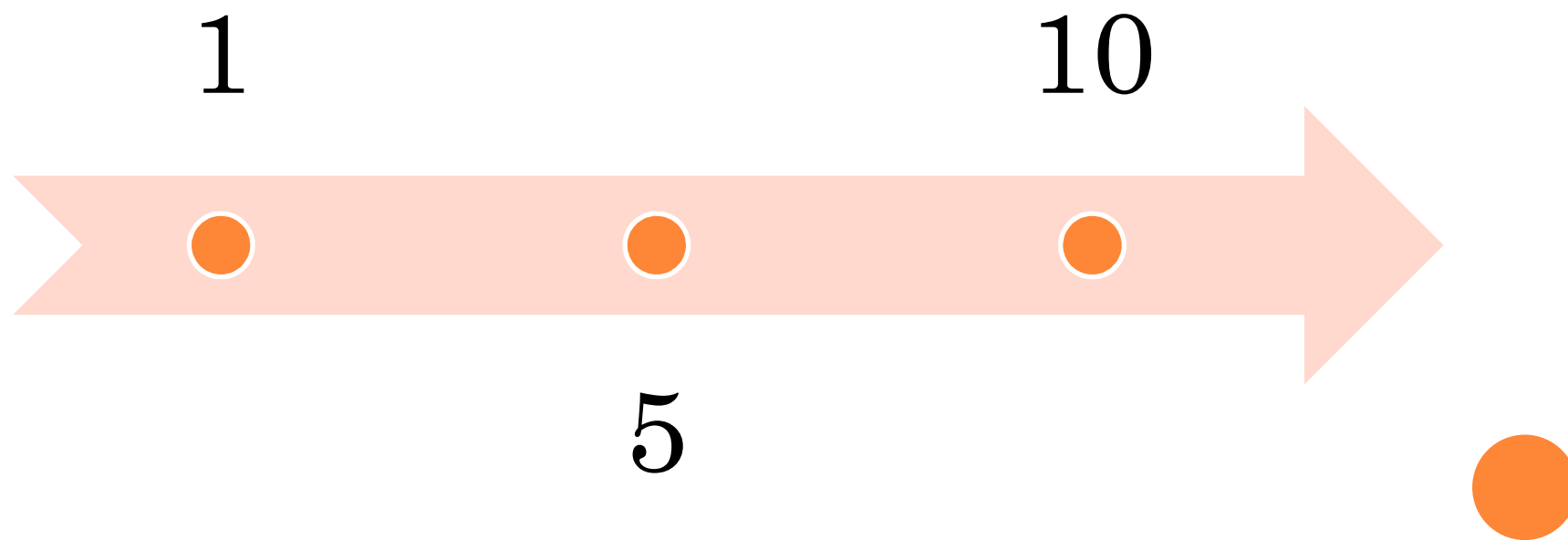


BRIAN TRACY: „CZŁOWIEK BEZ CELÓW JEST JAK STRZELEC WYBOROWY Z ZASŁONIĘTYMI OCZAMI. NAWET NAJWIĘKSZE CHEĆCI I UMIEJĘTNOŚCI NIE POZWOLĄ MU TRAFIĆ W TARCZĘ...”

JAK JEST DZISIAJ?

CO TO DLA CIEBIE OZNACZA?

GDZIE CHCIAŁABYŚ BYĆ?



KOSZTY

- Coaching grupowy - warsztaty: 850zł (10 osób)

4 warsztaty coachingowe – każdy po 10 osób,
łącznie 40 osób

4 x 850zł = 3400ZŁ

- Coaching indywidualny dla 4 osób, które zostaną
wyłonione w trakcie losowania

dla każdej osoby 4h life coachingu

razem 16 h x 100 zł/h = 1600zł

RAZEM: 5000zł

***salę ćwiczeniową dla prowadzonych warsztatów oraz
do life coachingu zapewnia uczelnia**

