

Co se děje a jak probíhá koučovací sezení?

Techniky, které používám se dělají ve stoje – tzn. klient aktivuje svou vědomou a nevědomou mysl, přemýšlí a většinou vizualizuje v „myslícím“ prostoru.

Proč?

Mozek tak lépe funguje a myšlenky přicházejí v ten správný čas. Na každé „metě“ klient zodpovídá koučovy otázky. Schéma znázorňuje tzv. **rozbor logických úrovní**. Jde o model kalifornského psychologa Roberta Diltsa.

Model pro přemýšlení o osobní změně, pro přemýšlení nad problémem, když se cítíte zmatení nebo nejistí.

