Coaching i psychoterapia



W związku z rozszerzeniem oferty Punktu Wsparcia i Pomocy Rodzinie o usługę coachingu i psychoterapii, pragniemy Państwu zaprezentować osobę, która pracuje w naszym Punkcie oraz przybliżyć czym jest coaching i psychoterapia.

**Dorota Stojak – psychoterapeutka, coach**

*Jestem Psychoterapeutką oraz Certyfikowanym Coachem. Wiedzę zdobyłam podczas 4 letnich studiów psychoterapeutycznych w Instytucie Terapii Gestalt oraz w International Coaching Community.*

*Od 4 lat prowadzę coaching oraz terapię indywidualną, terapię par i młodzieży w Krakowie. Doświadczenie w pracy zdobyłam pracując z klientem indywidualnym w gabinecie oraz odbywając staże w specjalistycznych placówkach (Zakład Nerwic i Zaburzeń Osobowości w Krakowie oraz Oddział Psychiatryczny 5 Wojskowego Szpitala w Krakowie).*

*W mojej pracy z klientem kieruje się szacunkiem do drugiego człowieka oraz wartości, jakie on wyznaje. Wierzę, że każdy z nas posiada w sobie zasoby, umiejętności oraz zdolność do cieszenia się każdym dniem, otaczającym światem, a w trudnych momentach życia możliwość podniesienia się z kryzysu i pójścia dalej.*

*Podczas spotkania moja uwaga skupia się przede wszystkim na Tobie kliencie, na otaczającym Ciebie świecie, środowisku, w którym przyszło Ci dorastać. Ważny dla mnie jesteś Ty, Twoje odczuwanie, oraz to, jaką wagę i znaczenie przykładasz do zdarzeń, emocji, które Ciebie spotykają. Ważne dla mnie są również Twoje plany, marzenia oraz to, co stoi Tobie na przeszkodzie w ich realizacji.*

*W czasie sesji chcę towarzyszyć Tobie w każdym momencie Twojego życia i pomagać w odnajdywaniu przekonań blokujących Ciebie w realizacji celów, marzeń,  poznaniu samego siebie, swoich myśli, emocji, wyrażania potrzeb oraz samoakceptacji.*

**Czym jest COACHING?**

To metoda pracy ukierunkowana poznawanie, odkrywanie indywidualnych sposobów motywacji klienta oraz poznawanie jego cech i umiejętności umożliwiających dążenie w kierunku wyznaczonego celu.

Podczas *Life coachingu* odkrywasz ograniczające Cię przekonania oraz wypracowujesz metody skutecznego radzenia sobie z nimi. Odkrywasz swoje mocne strony, wzmacniasz je oraz uczysz się jak wykorzystywać je w życiu. Odkrywasz co Cię hamuje, a co motywuje. Masz możliwość pełniejszego poznania samego siebie, doświadczenia nowych rozwiązań, zastosowania ich zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym oraz znalezienia wewnętrznej równowagi.

**Kim jest Coach?**

Jako coach będę Ci towarzyszyć w poznawaniu i odnajdywaniu siebie krok po kroku. Pomogę Ci w odkryciu Twoich talentów i zdolności oraz wypracowywaniu i utrwalaniu przekonań i zachowań, które służą w dążeniu do celu. Efektem coachingu jest świadome podejmowanie decyzji, odkrycie swoich mocnych stron oraz efektywne stosowanie ich w życiu.

**Czym jest Psychoterapia?**

Psychoterapia jest procesem doświadczania nowego sposobu życia, odczuwania siebie, świata oraz relacji z innymi. Jest czasem, w którym odkrywasz własne schematy postępowania i związane z nimi emocje. Podczas spotkań z psychoterapeutą docierasz do własnych potrzeb i celów, poznajesz sposoby ich zaspokajania w całkowitej zgodzie z samym sobą i doświadczasz akceptacji siebie takim, jakim jesteś, ze swoimi uczuciami, poglądami i sposobami radzenia sobie. Uczysz się tego, gdzie są Twoje granice, jakie są Twoje potrzeby i emocje i jak je wyrażać w poszanowaniu siebie i drugiego człowieka.

Celem psychoterapii jest bowiem nie tylko pokonywanie źródeł zaburzeń i problemów emocjonalnych, ale także wspieranie, rozwój osobowości i samoświadomości.

**Jaka jest rola psychoterapeuty?**

Jako psychoterapeuta będę towarzyszyć Ci w procesie poznawania i akceptacji siebie, w poszukiwaniu rozwiązań nurtujących Cię problemów, w odczuwaniu i nazywaniu emocji.  Pokażę Ci jak doświadczać siebie takim, jakim się jesteś oraz wyjaśnię Ci zmiany, które zachodzą w Tobie podczas psychoterapii.

To, do czego będziemy zmierzać to pełniejsze życie w zgodzie ze sobą, światem, zbudowanie świadomości w zaspokajaniu własnych potrzeb oraz bycie w satysfakcjonującej relacji z drugą osobą.

Dorota Stojak, psychoterapeuta, coach w Punkcie Wsparcia i Pomocy Rodzinie w Michałowicach