

# DORADZTWO PSYCHOLOGICZNE (COACHING)



- Zasady korzystania z doradztwa.
- Zgłoszenia: [falochron.doradcy@gdynia.pl](mailto:falochron.doradcy@gdynia.pl)

---

Dostępny doradca w ramach wsparcia psychologicznego:

MAJA STOPPA



## ROCKET STUDIO

Obecna sytuacja jest trudna dla nas wszystkich, zarówno pracownicy, jak i zarządzający firmami są znacznie bardziej obciążeni psychicznie, mogą odczuwać zmiany w samopoczuciu, mniejszą motywację do działania, towarzyszyć im może wzmożone napięcie i stres.

Kiedy warto skorzystać z doradztwa psychologicznego i coachingu:

- Jeśli zastanawiasz się, jak konstruktywnie pracować ze swoim zespołem, jak wspierać swoich pracowników i współpracowników, odczuwasz dyskomfort związany z pracą na „Home Office”, ciężko Ci zaplanować i rozłożyć w czasie pracę w nowych okolicznościach.
- Jeśli pomimo panujących warunków chcesz działać skuteczniej i pewniej, poukładać swoje myśli, ustalić priorytety i cele, a także znaleźć motywacje do ich realizacji.
- Jeśli w Twoim zespole pojawiają się napięcia i nieporozumienia, potrzebujesz przygotować się do trudnych rozmów.
- Jeśli odczuwasz lęk, napięcie i rozdrażnienie. Potrzebujesz wzmocnienia i uspokojenia, chcesz poprawić relacje z współpracownikami i bliskimi.

#### Zakres konsultacji:

- Pomoc w określaniu i realizacji własnych celów i potrzeb, w kontekście osobistym i zawodowym.
- Wsparcie w procesie podejmowania decyzji.
- Doprecyzowywanie pomysłów biznesowych.
- Pomoc w budowaniu pozytywnych relacji i rozwiązywaniu konfliktów ze współpracownikami i innymi osobami (także w zespołach).
- Wsparcie psychologiczne w sytuacjach osobistego kryzysu lub wypalenia.

#### Forma spotkań:

Konsultacje indywidualne lub w małych zespołach (2-3 osoby), realizowane on-line (platforma: Zoom/Skype) lub w uzasadnionych przypadkach w kontakcie bezpośrednim.

Zgłoszenia (po otrzymaniu voucherów):

Tel. 502 436 694

Email: [maja.stoppa@rocketstudio.eu](mailto:maja.stoppa@rocketstudio.eu)

Maja Stoppa – psycholog, trener i certyfikowany coach Izby Coachingu.

Coaching łączy z Podejściem Skoncentrowanym na Rozwiązaniach. Ukończyła I i II stopień Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Od 2002 roku pracuje z ludźmi, wspierając ich w rozwoju osobistym i zawodowym, poszerzaniu umiejętności komunikacyjnych, przywódczych i biznesowych.