

Program de Dezvoltare Personală

RECUPERAREA PUTERII INTERIOARE

Atunci cînd barierele cad, destinul tău se ridică.

Tu ești comandantul propriei tale călătorii!

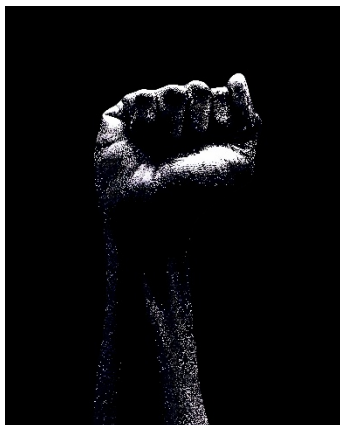


"Recuperarea puterii interioare începe atunci când decizi să fii arhitectul

propriei tale vieți."

Programul "Recuperarea Puterii Interioare" este pentru tine dacă:

- Simți că viața ta este condusă mai mult de circumstanțe și de așteptările altora decât de alegerile tale personale.
- Dorești să-ți redescoperi scopul și pasiunea în viață.
- Te confrunți cu gânduri și stări negative care te împiedică să îți recunoști și să îți valorizezi propriile realizări.
- Ai tendința de a pune nevoile celorlalți înaintea propriilor tale nevoi, simțindu-te astfel epuizat/ă și fără direcție.
- Te lupți cu sentimente de neputință sau lipsă de control asupra propriei vieți.
- Dorești să îți asumi responsabilitatea pentru propria fericire și succes, dar nu ești sigur cum să faci acest lucru.
- Vrei să înveți cum să te eliberezi de trecut și să îți deschizi calea către un viitor mai luminos și împlinit.
- Dorești să construiești relații mai puternice și mai autentice cu cei din jurul tău.
- Ești gata să faci schimbări pozitive și să îți revendici puterea interioară, dar ai nevoie de sprijin și îndrumare pe parcurs.
- Vrei să depășești barierele care te-au ținut pe loc și să-ți asumi controlul asupra propriului destin.



Recuperarea puterii interioare este despre a-ți asuma controlul asupra vieții tale și a trăi cu un sentiment de scop și direcție. Este un pas esențial spre o viață împlinită și satisfăcătoare.

"Puterea interioară" se referă la forța și capacitatea personală de a face față provocărilor, de a lua decizii autonome și de a-ți urma propriile convingeri și valori. Este esența care te motivează să acționezi în conformitate cu ceea ce simți că este corect pentru tine, indiferent de presiunile externe sau de îndoielile interne.

Puterea interioară implică:

- **Auto-cunoaștere:** Înțelegerea profundă a propriilor tale emoții, gânduri și comportamente.
- **Încredere în sine:** Credința în capacitatea ta de a realiza obiective și de a depăși obstacolele.
- **Reziliență:** Abilitatea de a te recupera și de a te adapta în fața adversităților sau a schimbărilor.
- **Autenticitate:** A fi fidel propriilor tale valori și a trăi într-un mod care reflectă cine ești cu adevărat.
- **Curaj:** Capacitatea de a face față fricii și de a acționa în ciuda ei.

Recuperarea sau întărirea puterii interioare poate duce la o viață mai împlinită și la o mai mare satisfacție personală, permițându-ți să navighezi prin viață cu mai multă încredere și determinare.

Recuperarea puterii interioare este un proces profund benefic deoarece:

- **Îți crește reziliența:** Înțelegerea și folosirea puterii interioare te face mai rezistent în fața provocărilor vieții.
- **Te ajută să iei decizii mai bune:** Când ești conectat cu puterea ta interioară, deciziile tale sunt mai aliniate cu valorile și obiectivele tale autentice.
- **Îmbunătățește relațiile:** Cu o putere interioară solidă, poți stabili relații mai sănătoase și mai echilibrate.
- **Te motivează:** Recuperarea puterii interioare îți poate oferi energia și motivația necesare pentru a urmări ceea ce îți dorești cu adevărat.
- **Îți crește încrederea:** Te simți mai încrezător în abilitățile tale și în capacitatea de a face față situațiilor dificile.
- **Promovează autenticitatea:** Te încurajează să trăiești și să acționezi într-un mod care este adevărat pentru tine, nu doar un răspuns la așteptările altora.

Programul de față dezvoltă elementele care compun puterea personală. Dat fiind faptul că fiecare persoană poate avea o perspectivă unică asupra acestui subiect, ședințele din acest program sunt individuale și nu de grup. Programul îți oferă ocazia să lucrezi cu un coach pentru a-ți urma propria cale cu ajutorul unui program personalizat pe nevoile și capacitățile tale.

Durata Programului: 3 luni

Frecvența întâlnirilor: bilunar (în prima și în penultima săptămână a lunii)

Durata ședinței: 60-90 minute

Tipul Ședințelor: Individuale

Nume

Email

Telefon



MĂ ÎNSCRIU ÎN PROGRAM

Programul este conceput să te ajute să:

- Îți redescoperi și să-ți valorizezi puterea interioară, acea forță unică care te susține în momentele dificile.
- Îți dezvolți abilitățile de auto-reflecție pentru a înțelege mai bine ce te motivează și ce te reține.
- Îți îmbunătățești capacitatea de a face față stresului și de a rămâne concentrat în situații provocatoare.
- Îți crești încrederea în propriile decizii și în capacitatea de a naviga prin incertitudine.
- Îți consolidezi relațiile prin comunicare autentică și prin stabilirea unor limite sănătoase.
- Îți cultivi curajul de a trăi conform propriilor standarde, nu a celor impuse de alții.
- Îți amplifici reziliența pentru a te recupera rapid după eșecuri și dezamăgiri.
- Îți transformi viziunea asupra vieții într-una mai pozitivă, plină de posibilități și oportunități.

Aceste obiective sunt menite să te sprijine în călătoria ta de autodezvoltare și să te împuternicească să trăiești o viață mai împlinită și mai autentică.

Întâlnirile au loc live, programul nu include video-uri înregistrate.

Înregistrarea workshopului se va face în scopuri educative și nu se va trimite pe email înregistrarea după fiecare întâlnire live online. Este nevoie să participi activ și să lucrezi în timpul ședinței.

Pentru participare ai nevoie să fii dispus să scrii. Pe parcursul programului te vei folosi de pix și caiet și vei primi teme pentru acasă. Vei face exerciții de conștientizare aplicate pe situația ta personală și va trebui să te implici activ și responsabil.

VREAU ÎN PROGRAM

Programul "Recuperarea puterii interioare" are o durată de 3 luni și include câte 2 întâlniri pe lună.

Așadar, te invit să te înscrii în programul meu pentru a descoperi și regăsi împreună puterea ta interioară. Iată structura pe care o vom urmări:

Luna 1: Conștientizarea și Activarea Puterii Interioare

- Sesiunea 1: Claritate. Descoperirea de Sine și Descoperirea Surselor Puterii Interioare. Reziliență personală.
- Sesiunea 2: Activarea Resurselor Interne. Auto-cunoaștere și conștientizare de sine, valori personale, credințe limitative, tipare emoționale și tipare de gândire.

Luna 2: Împuternicire și Reziliență

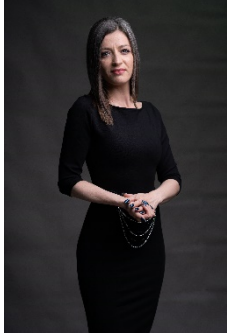
- Sesiunea 3: Împuternicirea Sinelui. Construirea Rezilienței și Autocompasiunii. Revizuirea experiențelor trecutului.
- Sesiunea 4: Creșterea Autonomiei Personale și a Independenței Emoționale.

Decizii autonome și asumarea responsabilității personale.

Luna 3: Integrare și Transformare

- Sesiunea 5: Integrarea Puterii Interioare în Viața de Zi cu Zi
- Sesiunea 6: Celebrarea și Menținerea Puterii Interioare. Recunoașterea realizărilor personale.

CINE SUNT EU



Gabriela Roșoiu este Life Coach și Motivational Speaker cu o experiență de aproape un deceniu în sprijinirea oamenilor să-și găsească calea spre împlinire personală și profesională. Cu o poveste personală de reziliență și transformare, Gabriela a devenit un ghid pentru cei care caută să se cunoască mai bine și să-și îmbunătățească viața în toate aspectele sale.

Cu o fundație solidă în dezvoltare personală, comunicare, și planificare și training, Gabriela a coordonat proiecte naționale și internaționale, a gestionat relații cu clienții și a dezvoltat strategii de marketing și PR. Experiența sa vastă în coaching individual și de grup, combinată cu abilitățile de a identifica și depăși convingeri limitative, face din Gabriela un expert în domeniul său. Ea este dedicată să aducă la suprafață ce este mai bun mai bun din fiecare persoană, indiferent de circumstanțe, și să împuternicească oamenii să-și deblocheze potențialul.

"Nu subestima niciodată puterea pe care o ai de a schimba propriul destin."

Programul acesta îți va fi de folos dacă mergi seara la culcare cu sentimente de greutate, neliniște sau anxietate privitor la ziua următoare, cu dificultăți în a te deconecta de la grijile zilnice, ceea ce îți afectează calitatea somnului.

Programul acesta îți va fi de folos dacă simți o oboseală profundă, atât fizică, cât și emoțională. Dacă suferi și nu știi ce să faci, suferi și ascunzi asta ținându-te ocupat cu social media sau alte distrageri.

Programul acesta îți va fi de folos dacă viața ta de zi cu zi e plină de stres și presiune, fie din cauza relațiilor personale, fie din cauza responsabilităților, fie din cauza conflictelor, nemulțumirilor sau chiar greșelilor de la serviciu.

Programul acesta îți va fi de folos dacă ești prea critic cu tine însuși, dacă te simți copleșit de responsabilități, dacă simți că nu ai energia necesară și capacitatea de a te bucura de momentele mici de fericire și în concluzie de viață în general.

Programul acesta îți va fi de folos dacă la sfârșitul zilei simți frustrare și dezamăgire de tine însuși și de propria viață.

Ce vei obține prin participarea la programul "RECUPERAREA PUTERII INTERIOARE"?



Participând la programul "Recuperarea Puterii Interioare", vei obține:

- ✓ **Claritate și direcție:** Vei avea o viziune mai clară asupra a ceea ce îți dorești în viață și cum să ajungi acolo.
- ✓ **Forță emoțională:** Vei dezvolta o rezistență emoțională mai mare, care te va ajuta să navighezi prin dificultăți cu mai multă ușurință.
- ✓ **Încredere sporită:** Vei simți o creștere a încrederii în abilitățile tale și în deciziile pe care le iei.
- ✓ **Autenticitate:** Vei învăța să trăiești și să acționezi într-un mod care este adevărat pentru tine, fără a te lăsa influențat de alții.
- ✓ **Relații mai bune:** Vei putea construi relații mai puternice și mai satisfăcătoare, bazate pe înțelegere și respect reciproc.
- ✓ **Impact pozitiv:** Vei avea un impact mai mare asupra celor din jur și asupra mediului tău, contribuind la schimbări pozitive.
- ✓ **Echilibru în viață:** Vei găsi un echilibru mai bun între muncă, viața personală și timpul liber.
- ✓ **Fericire și împlinire:** Vei experimenta o creștere a fericirii și a împlinirii personale, simțindu-te mai complet și mai împăcat cu tine însuși.

Ce se va schimba în viața ta?



Prin urmarea programului "Recuperarea Puterii Interioare", vei observa schimbări pozitive în viața ta:

- ✓ **Mai multă claritate în gândire:** Vei avea o perspectivă mai clară asupra a ceea ce îți dorești și cum să-ți aliniezi acțiunile cu valorile tale.
- ✓ **Îmbunătățirea stimei de sine:** Vei simți o apreciere crescută pentru tine însuși și pentru abilitățile tale, ceea ce va avea un impact pozitiv asupra tuturor aspectelor vieții tale.
- ✓ **Relații mai puternice:** Cu o nouă încredere în tine, vei putea să stabilești și să menții relații mai sănătoase și mai împlinitoare.
- ✓ **Capacitatea de a face față provocărilor:** Vei dezvolta noi strategii pentru a gestiona stresul și pentru a răspunde eficient la provocările vieții.
- ✓ **O mai mare autonomie:** Vei învăța să te bazezi mai mult pe tine însuși și să iei decizii independente, ceea ce îți va crește sentimentul de control asupra vieții tale.
- ✓ **O viață mai echilibrată:** Vei dobândi abilități care te vor ajuta să găsești un echilibru între muncă, relații și timpul personal.
- ✓ **O atitudine mai pozitivă:** Vei adopta o perspectivă mai optimistă, ceea ce te va ajuta să vezi posibilitățile și oportunitățile din jurul tău.
- ✓ **O mai mare împlinire personală:** Vei trăi cu un sentiment mai profund de scop și satisfacție, ceea ce va aduce mai multă bucurie și fericire în viața ta.

Aceste schimbări te vor sprijini în călătoria ta de autodezvoltare și îți vor oferi uneltele necesare pentru a trăi o viață mai împlinită și mai autentică.

MĂ ÎNSCRIU