

# Program de Dezvoltare Personală

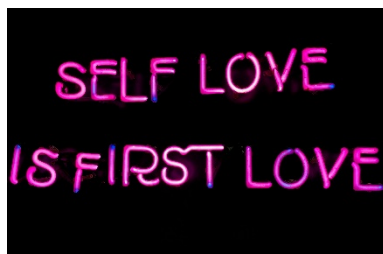
## RELAȚIA CU TINE



*Dacă tu ești bine cu tine, vei fi bine și cu ceilalți!*

Acest program este pentru tine dacă:

- vrei să te cunoști mai bine și dorești să te împrietenești cu tine.
- simți o durere interioară sau un gol, adesea asociată cu gânduri de neîmplinire sau cu lipsă de sens și direcție în viață.
- trăiești într-un ciclu de rutină și obișnuință, poate chiar tipare de relații toxice, fără a să te angajezi în activități care să îți aducă adevărată bucurie sau satisfacție.
- te duci la culcare cu gânduri neliniștitoare sau preocupări și ești mereu sleit de puteri a doua zi și simți că nu mai poți face față.
- experimentezi sentimente de anxietate, stres, nefericire, furie sau frustrare, dacă nu știi cum să îți exprimi și nu știi cum să procesezi emoțiile într-un mod sănătos.
- te confrunți cu un dialog interior negativ 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.
- vrei să înveți cum să te eliberezi de trecut și să îți deschizi calea către un viitor mai luminos și împlinit.
- cauți să dezvolți o relație mai bună cu tine însuși, una care este plină de acceptare, iertare și autocompasie.



Relația cu sinele se referă la modul în care o persoană se raportează la propriile gânduri, sentimente și comportamente. Este vorba despre conștientizarea de sine, acceptarea de sine și nivelul de dezvoltare

personală.

Am să îți prezint câteva aspecte cheie:

- **Conștientizare de sine:** A avea o relație bună cu sinele înseamnă a fi conștient de propriile gânduri, emoții și reacții. Este important să recunoaștem și să înțelegem propriile modele de gândire și comportament.
- **Acceptare de sine:** Acceptarea de sine implică a te împăca cu cine ești, inclusiv cu punctele forte și cu cele slabe. Este vorba despre a te trata cu bunătate și compasiune, fără a te judeca aspru.
- **Autenticitate:** A fi autentic înseamnă a trăi în conformitate cu propriile valori și convingeri, nu conform așteptărilor celorlalți.
- **Dezvoltare personală:** O relație sănătoasă cu sinele include dorința de a crește și de a te dezvolta continuu, de a învăța din experiențe și de a te strădui să devii cea mai bună versiune a ta.

Programul de față dezvoltă elementele care definesc o relație cu sinele. 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 te conectezi cu tine însuși, să îți clarifici valorile, convingerile, tiparele, așteptările și obiectivele. Vei dezvolta autocompasiunea și vei învăța despre tine. Vei căuta adânc în interiorul tău după cea ce îți umbrește ființa în momentul de față și vei afla cum să procedezi pentru a transforma totul în favoarea împlinirii tale interioare.

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 "Relația cu Tine" are o durată de 3 luni și include câte 2 întâlniri pe lună.

Iată structura pe care o vom urmări în cadrul programului:

### **Luna 1: Conștientizare și Auto-Reflecție**

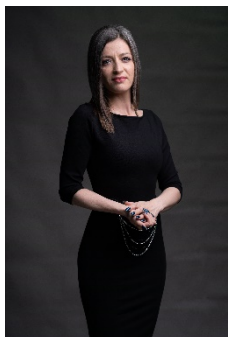
- Sesiunea 1: Auto-cunoaștere și conștientizare de sine.
- Sesiunea 2: Valori personale, credințe limitative, tipare emoționale și tipare de gândire.

### **Luna 2: Acceptare și Autocompasiune**

- Sesiunea 3: Acceptare de sine, iertare și compasiune.
- Sesiunea 4: Valoarea lui "NU" și a limitelor personale.

### **Luna 3: Acțiune și Transformare**

- Sesiunea 5: Stabilire de obiective personale și planificare acțiuni.
- Sesiunea 6: Tehnici de gestionarea timpului și a prioritizare.



## 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 din fiecare persoană, indiferent de circumstanțe, și să împuternicească oamenii să-și deblocheze potențialul.

*"O relație sănătoasă cu sinele nu se găsește,  
se construiește zi de zi, prin curaj, determinare și iubire de sine."*

### Ce vei obține prin participarea la programul "RELAȚIA CU TINE"?



Participând la programul "RELAȚIA CU TINE", vei obține:

- ✓ **Înțelegere profundă de sine:** Vei dobândi o perspectivă mai clară asupra propriilor gânduri și emoții, ceea ce îți va permite să înțelegi mai bine de ce reacționezi în anumite moduri în diferite situații. Explorarea straturilor profunde ale sinelui tău îți va permite să te conectezi mai profund cu propriile nevoi și dorințe.

- ✓ **Claritate în obiective:** Vei stabili obiective personale aliniate cu valorile și convingerile tale, care vor ghida acțiunile tale spre împlinire și succes.
- ✓ **Autocompasiune:** Vei cultiva o atitudine de autocompasiune, învățând să te tratezi cu aceeași bunătate și înțelegere pe care le-ai oferi unui prieten bun.
- ✓ **Auto-cunoaștere:** Vei avea ocazia să explorezi adâncimile propriului tău sine, descoperind noi aspecte ale personalității tale.
- ✓ **Echilibru interior:** Vei învăța cum să găsești echilibrul între nevoile tale personale și cerințele externe, ceea ce va duce la o stare de bine generală.
- ✓ **Îmbunătățirea relațiilor:** Prin îmbunătățirea relației cu tine însuși, vei putea construi relații mai sănătoase și mai împlinitoare cu cei din jur.
- ✓ **Armonie interioară:** Vei învăța să echilibrezi dialogul interior, cultivând o relație de respect și înțelegere cu propria persoană.

## Ce se va schimba în viața ta?



Schimbările pe care le vei observa în viața ta includ:

- ✓ **Mai multă bucurie și satisfacție:**  
Înlocuirea rutinei și obișnuinței cu activități care îți aduc bucurie și împlinire.
- ✓ **Relații îmbunătățite:**  
Dezvoltarea unei relații mai sănătoase cu tine însuși se va reflecta în modul în care interacționezi cu ceilalți, ducând la relații mai autentice și împlinitoare.
- ✓ **Reziliență sporită:**  
Vei deveni mai rezistent în fața provocărilor vieții, având la dispoziție unelte necesare pentru a face față adversităților.
- ✓ **Echilibru emoțional:**  
Vei dobândi o mai mare stabilitate emoțională și vei învăța cum să procesezi emoțiile într-un mod sănătos.

✓ **Claritate și direcție:**

Vei avea o viziune mai clară asupra a ceea ce îți dorești cu adevărat de la viață, permițându-ți să iei decizii aliniate cu adevăratul tău eu.

✓ **Încredere în sine crescută:**

Pe măsură ce te vei cunoaște și te vei accepta mai bine, vei dezvolta o încredere naturală în propriile tale abilități.

✓ **Stare de bine:**

Vei simți o creștere a stării generale de bine, cu mai puțin stres și mai multă liniște interioară.

✓ **Progres personal:**

Vei observa o evoluție constantă în dezvoltarea ta personală, atingând obiective care înainte păreau inaccesibile.

**MĂ ÎNSCRIU**