



Iza Kłodzińska, MamCoach

Pomagam mamom wrócić na rynek pracy na swoich zasadach

<https://mamcoach.pl/kontakt@mamcoach.pl>

1. Jeśli przed ciążą nie pracowałam i nie mam doświadczenia, to również mogę nawiązać z Panią współpracę?

Oczywiście, że tak. Praca z coachem pomaga w znalezieniu najlepszego dla siebie rozwiązania i efektywniejszemu zrealizowaniu swojego celu. Bez względu na to, w jakiej jesteśmy sytuacji, zawsze mamy przed sobą różne możliwe scenariusze i warto tak pokierować swoimi decyzjami i działaniami, żeby dokonać najkorzystniejszego dla siebie wyboru. Jednym słowem – zapraszam! 😊

2. Przed porodem pracowałam w administracji, chciałabym wrócić do pracy, ale nie w tym zawodzie. W tej kwestii również mogę liczyć na Pani pomoc?

Tak, zwykle na początku coachingowej pracy przyglądamy się obecnej sytuacji Klientki, eksplorujemy możliwe scenariusze i definiujemy cel, który najlepiej zaspokoi obecne potrzeby Klientki. Sytuacje podobne do Pani, czyli potrzeba przebranżowienia się, często są przedmiotem coachingowej pracy. Zapraszam na gratisową pierwszą konsultację celem omówienia Pani sytuacji i zastanowienia się na czym będziemy się skupiać w trakcie coachingowych sesji:

<https://www.calendly.com/mamcoach/coaching-session>

3. Mam problem z tym, że co chwilę mam inne hobby, co chwilę inny pomysł na siebie. Jak to ujarzmić?

W trakcie procesu coachingowego zawsze badamy motywację danej Klientki do tego, żeby przeprowadzić daną zmianę. Zastanawiamy się, jakie potrzeby dana zmiana ma zaspokoić. Dobre poeksplorowanie tego tematu sprawia, że Klientka czuje, że cel jest autentyczny i zgodny z tym, co dla niej ważne. Wówczas, nawet jeśli pojawiają się na drodze różne pomysły i rozwiązania, znacznie łatwiej jest podjąć decyzję, wybrać jedną z dróg, a potem konsekwentnie nią podążać. Bo wiemy gdzie i po co chcemy dojść i z wiarą posuwamy się do przodu.

4. Czy Pani wykorzystywała te ćwiczenia na sobie, które były zaprezentowane na webinarze?

Tak. Wiele lat temu ukończyłam kurs MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) i od tego czasu uważność jest moim wielkim sprzymierzeńcem, a ćwiczenia, które proponowałam w trakcie webinaru często wykorzystuję w swojej codzienności (<https://mamcoach.pl/materialy/>). Jeśli zaś chodzi o omawiane narzędzia coachingowe, wiele z nich było wykorzystywanych przez coachów, z których usług korzystałam i dzięki którym jestem dziś w takim, a nie innym miejscu.

5. Która strategia jest najskuteczniejsza wg Pani?

Nie ma jednej, złotej strategii skutecznej zawsze dla każdej osoby. Sytuacje są różne, my jesteśmy różne i chcemy realizować rozmaite cele. Proces coachingowy jest zawsze mocno zindywidualizowany, dopasowany do potrzeb danej Klientki. Doświadczenie związane z faktem, iż pomogłam wielu kobietom znaleźć dobre dla nich miejsce pracy bez wątpienia pomaga mi dobierać ćwiczenia i narzędzia coachingowe tak, żeby jak najlepiej służyły danej Klientce.

6. Mogę prosić o podesłanie tych testów, które wylaniają nasze mocne cechy?

Tak, oto link do opracowania darmowych testów talentów:

<https://mamcoach.pl/2024/01/08/darmowe-testy-talentow/>

7. Ile sesji u Pani zwykle potrzeba, by wypracować w sobie pewność siebie do powrotu do pracy?

Jest to kwestia bardzo indywidualna. Zwykle po dwóch – trzech spotkaniach klientka odczuwa poprawę w kwestii wiary w siebie i poczucia sprawczości. Natomiast im dłużej trwa proces coachingowy, tym te zmiany są głębsze, mocniej osadzone i trwalsze.

