

[www.emocjewnaturze.pl](http://www.emocjewnaturze.pl)

# OFERTA WSPÓŁPRACY

**COACHING JEST JAK ISKRA, KTÓRA ROZPALA  
WEWNĘTRZNY PŁOMIENIĘ ORAZ JAK  
KATAPULTA DO ŚWIATA MARZEŃ.**



# ODKRYJ ZASOBY

Masz pomysły, wizje i marzenia i zastanawiasz się, jak je wdrożyć i zmaterializować? Albo już je wcielasz w życie, ale wiesz, że możesz znacznie więcej i potrzebujesz nowych perspektyw? Zapraszam! Coaching jest jak iskra, która rozpała wewnętrzny płomień oraz jak katapulta do świata Twoich marzeń. Odkryjesz ze mną Twoje zasoby, zmienisz przekonania, zbudujesz zdrowe nawyki i zaczniesz nowe życie.

## Jeśli chcesz:

- Żyć tak, jak zawsze chciałaś/eś, czyli podążać drogą Twoich marzeń.
- Rozpocząć swój biznes lub zrobić kolejny krok w jego rozwoju.
- Uporządkować chaos w Twojej głowie i podjąć decyzję, zamiast czekać w nieskończoność.
- Myśleć o sobie tak, jak chcesz, a nie tak, jak powiedzieli Ci inni.
- Koncentrować się na działaniu, a nie strachu.
- Dbać o zdrowe nawyki, które wspierają Cię na co dzień i wpływają na Twoje lepsze samopoczucie.

... to czas na **COACHING**.



## Z JAKIMI WYZWANIAM I MOŻESZ ZGŁOSIĆ SIĘ NA COACHING?

1. Brakuje Ci pewności siebie oraz wiary w realizację swoich marzeń.
2. Masz pomysły na siebie lub rozwój swojego biznesu, ale nie wiesz, od czego zacząć oraz jak je zmaterializować.
3. Czujesz potrzebę rozwoju, zmian, transformacji życia prywatnego lub zawodowego.
4. Masz chaos w głowie i trudność w podjęciu istotnej dla Ciebie decyzji.
5. Nie zdajesz sobie sprawy ze swoich zasobów, talentów oraz nie wiesz, jak je rozwijać.
6. Jesteś w trakcie poważnych zmian w życiu (zawodowym, jak i prywatnym).
7. Szukasz sposobu na osiągnięcie celów prywatnych i zawodowych.
8. Chcesz odkryć własny potencjał i wykorzystać cechy, które w Tobie drzemią.
9. Chcesz wprowadzić do swojego życia radość, satysfakcję, spełnienie oraz nowe nawyki (regularny sport, zdrowe żywienie).
10. Chcesz zmienić negatywne myśli w wspierające przekonania, a strach zamienić w działanie.
11. Chcesz wyjść poza utarte schematy myślenia.

Z pewnością pomogę Ci spełnić Twoje cele, odkryć Twoje zasoby i zmienić strach w działanie. Moją specjalnością jest holistyczne podejście uwzględniające umysł, ciało i Twoją naturę.

Co dla Ciebie przygotowałam?



# TWÓRZ ŻYCIE, JAKIE CHCESZ



## MIESIĘCZNY PROGRAM ROZWOJOWY

Tylko Ty i ja! Indywidualne sesje, gdzie jestem tylko dla Ciebie. W skład programu wchodzi:

- 2 sesje indywidualne 60 minut (co dwa tygodnie)
- codzienny kontakt (od poniedziałku do piątku) przez aplikację, gdzie będę podsyłać Ci aktywności wspomagające Twój proces. Podsyłane aktywności są z zakresu:
- coachingu – aktywności wspierające proces mentalny.
- movement – wzmocnienie coachingu przez ruch (jeśli będzie taka potrzeba)
- aktywności związane z naturą – zaprojektowane specjalnie dla Ciebie, które możesz wykonać samodzielnie.

Dzięki mojemu holistycznemu podejściu zmienisz swoje życie wielowymiarowo! Jesteś gotowa na zmiany?

INWESTYCJA - 555 zł

## 3 - MIESIĘCZNY PROGRAM ROZWOJOWY

Aby uzyskać efekty potrzeba więcej czasu, dlatego masz szansę na indywidualną 3-miesięczną współpracę, kiedy będę tylko dla Ciebie. W skład programu wchodzi:

- 6 sesji indywidualnych co 2 tygodnie (po 60 minut)
- dodatkowa sesja więzi z naturą zaprojektowana specjalnie dla Ciebie, którą możesz wykonać samodzielnie lub sesja w ruchu;
- codzienny kontakt (od poniedziałku do piątku) przez aplikację, gdzie będę podsyłać Ci aktywności wspomagające Twój proces. Podsyłane aktywności są z zakresu:
- coachingu – aktywności wspierające proces mentalny.
- movement – wzmocnienie coachingu przez ruch (jeśli będzie taka potrzeba)
- aktywności związane z naturą – zaprojektowane specjalnie dla Ciebie, które możesz wykonać samodzielnie.

Dzięki mojemu holistycznemu podejściu zmienisz swoje życie wielowymiarowo! Jesteś gotowa na zmiany?

INWESTYCJA 1499 zł

# CZAS NA ZMIANY

## DLACZEGO COACHING WŁAŚNIE ZE MNĄ?

Moje ścieżki rozwoju zawodowego łączą się w holistyczne podejście uwzględniające RUCH, CIAŁO, UMYŚŁ i NATURĘ, dlatego jestem w stanie zaoferować Ci spojrzenie na rozwój czy wyzwania, które stawia Ci życie, z różnych perspektyw.

Mam bogate doświadczenie i umiejętności. Z wykształcenia jestem oligofrenopedagogiem, nauczycielem wychowania przedszkolnego oraz familiologiem. Przez kilka lat pracowałam z dziećmi z niepełnosprawnością. Spełniałam się również jako instruktor rekreacji ruchowej, fitness oraz prowadziłam liczne zajęcia ruchowo-taneczne z dziećmi, dorosłymi i seniorami oraz warsztaty rozwojowe dla kobiet. Moja fascynacja ruchem doprowadziła mnie do kursu analizy technik terapii tańca i ruchu Labana oraz choreoterapii. Cały czas rozwijam tę ścieżkę.

Jestem czynnym coachem w trakcie zdobywania zawodu fitoterapeuta i naturopata.



**JEŚLI JESTEŚ GOTOWA NA ZMIANĘ, ZAPISZ SIĘ JUŻ TERAZ. CZAS I TAK UPŁYNIE. KORZYSTAJ Z NIEGO JUŻ DECYDUJĄC SIĘ NA INWESTYCJĘ JUŻ DZISIAJ.**

**BÓJ SIĘ I RÓB.**

# OPINIE KLIENTÓW

Spotkania coachingowe z Iwoną działają na mnie bardzo motywująco. Podczas sesji Iwona jest przewodnikiem, który odpowiednimi pytaniami naprowadza na rozwiązania, wywołuje obrazy które są we mnie, ale jakby uśpione. Ciekawymi zadaniami pobudza twórcze myślenie.

Podczas spotkań odkrywam własne myśli - namierzam swoje ograniczenia i sposoby ich przewycięzania - ale to właśnie dyskretna a jednocześnie na wagę złota pomoc Iwony, sprawia że jestem w stanie do nich dotrzeć. Czuję, że potrafię, mogę i działam - a z tym miałam problem.

Spotkania są bardzo budujące, w cudownej, przyjaznej atmosferze. Nie dają gotowych recept ani rozwiązań - są dużo cenniejsze - sprawiają, że tych rozwiązań uczę się znajdować samodzielnie.

/Anna Majewska/

Iwonka to bardzo dobry Couch. O odbyłyśmy 6 sesji które bardzo mi pomogły i dały motywację do działania. Iwonka jest osobą bardzo empatyczną, uśmiechniętą, pogodną i mającą wycucie w pracy z drugim człowiekiem. Czas na sesjach szybko mija i jest po prostu dobrze spędzony! Lubię nasze spotkania :) Polecam bardzo!!

/Justyna Robaczewska/

**ZAPISZ SIĘ NA SESJĘ**

KONTAKT@EMOCJEWNATURZE.PL

