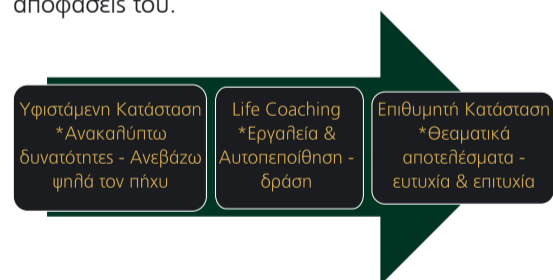


WORKPLACE WELLNESS: Η ΝΕΑ ΤΡΙΣΔΙΑΣΤΑΤΗ ΑΝΑΓΚΗ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΚΑΙ ΕΤΑΙΡΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η εξέλιξη του coaching (coaching evolution) αποτελεί για το Career & Life Coaching Centre μια πρόκληση και μια ευκαιρία ταυτόχρονα, την οποία το CLCC είχε εντοπίσει στα αρχικά της στάδια σε παγκόσμιο επίπεδο. Η πεποίθηση ότι ο άνθρωπος χρειάζεται ενέργεια και γνώση για να αποδώσει το μέγιστο – να αναπτύξει σώμα, μυαλό και πνεύμα – έκανε το κέντρο μας να εστιάσει σε προγράμματα coaching που αφορούν στο life & wellness. Γιατί συγκεκριμένα life & wellness; Η αναγνώριση των πραγματικών αναγκών και η επίγνωση των δυνατοτήτων που έχει ο καθένας, η αυτοπεποίθηση, η δύναμη και η προαπαιτούμενη φυσική ενέργεια αντιμετώπισης της όποιας κατάστασης προκύψει, έχουν ως βάση ένα στοιχείο της ανθρώπινης προσωπικότητας: την αυτοεκτίμηση. Και η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης απαιτεί πολλή δουλειά για εφαρμογή στην πράξη. Είναι ένα ανεκτίμητο εργαλείο ύψιστης προσωπικής και επαγγελματικής απόδοσης γιατί έρχεται να ανατρέψει το σύνθημα, πλέον, φαινόμενο της «διδασχέουσας ανικανότητας» στον εργασιακό τομέα.

Γιατί coaching;

Για το CLCC, το coaching είναι η εσωτερική διεργασία που προκαλείται με τη βοήθεια ενός coach και καταλήγει στη συνειδητή, εστιασμένη προσήλωση του εκάστοτε στόχου που θέτει ο πελάτης. Ο coach είναι συνοδοιπόρος, στέκεται δίπλα του και «γυμνάζει» το μυαλό του μέχρι να φτάσει ο πελάτης στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Στο coaching όλα ξεκινούν και τελειώνουν με τον πελάτη – αυτός αποφασίζει τι έχει ανάγκη, αυτός αναπτύσσεται εσωτερικά, αυτός αποφασίζει τι ενέργειες απαιτούνται για την επίλυση των θεμάτων και αυτός αναλαμβάνει να κάνει πράξη τις αποφάσεις του.



Γιατί life & wellness coaching;

Οι δυσκολίες και οι προκλήσεις που παρουσιάζονται σε καθημερινή βάση στο χώρο της εργασίας σε όλα τα οργανωτικά επίπεδα, απαιτούν επίλυση σε πολλαπλά επίπεδα και με μετρήσιμα αποτελέσματα. Αυτό ακριβώς παρέχει το CLCC :

- προγράμματα life & wellness coaching που στοχεύουν στην ενδυνάμωση του ατόμου
- τον εντοπισμό των κινητήρων του
- την ανάπτυξη της συναισθηματικής του νοημοσύνης
- την τόσο επιθυμητή ισορροπία προσωπικής ζωής και δουλειάς
- τη σωματική του υγεία και γενικότερη ευεξία –



και όχι με την έννοια της απουσίας ασθένειας μόνο και

➤ την αύξηση του επιπέδου ενέργειάς του. Οι πιστοποιημένοι από παγκόσμιους φορείς (European Mentoring & Coaching Council, International Coach Federation) συνεργάτες μας έχουν εκπαιδευθεί ειδικά στον τομέα αυτό – κυρίως μέσω της σχολής μας και του αναγνωρισμένου από το EMCC (Practitioner Level), και σύντομα από το ICF, προγράμματός μας - είναι του αθλητικού χώρου ή συμβουλευονται καταξιωμένους προπονητές και αθλητές, ενώ ταυτόχρονα έχουν γνώση και του executive coaching.

Τα αποτελέσματα είναι ορατά σε όλους τους τομείς για τους πελάτες μας: περισσότερη αυτοεκτίμηση και αυτοσεβασμός και κατά συνέπεια αυξημένη αυτοπεποίθηση και διάθεση ανάληψης πρωτοβουλιών. Η, επίσης αυξημένη, παραγωγικότητα είναι η άμεση απόδοση της επένδυσης μιας εταιρείας στα προγράμματά μας, η οποία παραγωγικότητα μεγιστοποιείται μέσα από ένα κλίμα ηρεμίας, ευρωστίας και αλληλοσεβασμού.

Τα προγράμματά του CLCC

- Life Coaching: 365 μέρες πιο χαρούμενοι
- Reclaim Your Life: Work/ Life Balance Workshop
- Emotional Intelligence & Coaching Programme
- The Procrastination Equation & Self-motivation
- Career Re-focus Programme: Life & Career Mapping
- Coaching in Sales
- Advanced Diploma in Personal & Executive Coaching (EMCC accredited at Practitioner

Level, and shortly ICF accredited) σε συνεργασία με το Kingstown College, Ireland.

Η προσέγγισή μας: συνειδητή εστίαση και εξάσκηση

Η μέθοδος cross – training μας επιτρέπει να δουλέψουμε με όλες τις πτυχές της ανθρώπινης φύσης: το σώμα, το μυαλό και το πνεύμα. Έχει αποδειχτεί ότι είναι δύσκολο να επιτευχθεί μόνιμη αλλαγή σε οποιονδήποτε τομέα της ζωής ενός ανθρώπου χωρίς να διατηρηθεί η ισορροπία στους άλλους δύο τομείς. Συνεπώς, προσοχή δίνεται στο να αποκτήσουμε συνείδηση των πράξεών μας και της συμπεριφοράς μας και στους τρεις τομείς και στο να είμαστε πιο εστιασμένοι:

- Κατευθύνοντας τον εαυτό μας προς την ανάπτυξη και την εσωτερική ελευθερία,
- Εκπαιδύοντας τον εαυτό μας να νιώθουμε άνετοι με τις μέγιστες δυνατότητές μας και άρα να αναζητάμε την πρόκληση και την αλλαγή στον τρόπο ζωής και την καριέρα μας, και
- Κάνοντας μικρά βήματα για να στηρίξουμε αυτή τη μετάβαση.

Το coaching δεν έχει να κάνει με τη στέρση ή την τελειότητα. Δεν έχει να κάνει με την επιβολή μεγάλων αλλαγών. Έχει να κάνει με το να βρίσκουμε επιλογές μέσα από έναν ωκεανό δυνατοτήτων – κάθε άνθρωπος έχει τεράστιες δυνατότητες – και να κάνουμε μικρά βηματάκια υπέρ των αλλαγών που θέλουμε να πετύχουμε, να κάνουμε μικρές αλλαγές για να δώσουμε ενέργεια στο σώμα μας, μικρές «μετατοπίσεις» στον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε την επικοινωνία, την εξωτερική και εσωτερική διαμάχη και να εφαρμόζουμε νέες, ήπιες πρακτικές που ενδυναμώνουν τη ζωή μας.