



# COACHING

## godzenia życia zawodowego i rodzinnego



### Dla kogo?

- dla osób, które chcą ulepszyć swoje życie zawodowe i rodzinne
- dla rodziców, którzy chcą wrócić po przerwie do pracy
- dla doktorantów i studentów, którym trudno połączyć działalność naukową z obowiązkami rodzinnymi
- zarówno dla przepracowanych, jak i tych, którzy chcą się wyrwać z domu
- dla ludzi, którzy chcą wprowadzić zmiany w swoim życiu.

### Na czym to polega?

Coaching to uznana i bardzo skuteczna metoda wprowadzania zmiany w różnych obszarach życia. Typowy proces coachingowy składa się z od 6 do 12 indywidualnych spotkań z tzw. coachem. W ich trakcie będziesz określać swoje cele, planować działania, nazywać swoje potencjały - wszystko to, co uznasz za potrzebne do osiągnięcia zmiany, którą obecnie rozważasz. Coach będzie zadawał Ci takie pytania, które pomogą Ci samodzielnie podjąć najlepsze decyzje. Dzięki kilku kolejnym spotkaniom będziesz mogła/mógł korygować swoje plany, dodatkowo się motywować czy wyznaczać sobie kolejne cele.

Coach nie jest doradcą, jest wykwalifikowanym "zadawaczem pytań". To Ty wiesz, co dla Ciebie najlepsze. Jednak czasem ludzie mają np. tendencję do unikania, rozpraszania się czy inwestowania sił w sprawy, które nie są, jak się okazuje, najważniejsze dla nich. Coach pomoże Ci osiągać swoje cele lub zmienić je.

### Jak się zgłosić?

Przyjdź, zadzwonić lub napisać do Biura Karier i Promocji Wydziału Chemii lub Wydziału FAIS UJ. Tamtejsi doradcy zawodowi są przeszkolonymi coachami godzenia życia zawodowego i rodzinnego. Umówisz się na wstępne spotkanie, po którym podejmiesz decyzję, czy to jest to, czego szukasz.

**Usługa jest całkowicie bezpłatna!**

### Zapisy w Biurach Karier i Promocji:

Wydziału Chemii, ul. Ingardena 3, pokój 312B  
e-mail: [biuro@chemia.uj.edu.pl](mailto:biuro@chemia.uj.edu.pl), tel.: 12 663 20 95

Wydziału FAIS, ul. Reymonta 4, pokój 608  
e-mail: [kariera.fais@uj.edu.pl](mailto:kariera.fais@uj.edu.pl), tel.: 12 663 52 50