

Psicologia i Coaching amb PNL al Consultori FONIATRIA BONET



MMA

MIRAR / MOURE'S / AMPLIAR

MIRAR vol dir observar

Predisposa a PENSAR, a MESURAR

També vol dir ACCEPTAR

I la possibilitat de **MOURE'S**, permet modificar

És reconèixer un MESTRATGE de vida

I és retrobar els MENTORS que ens han inspirat

En definitiva és **AMPLIAR!**

Hores convingudes
Montserrat Mañé i Artís - Foniatria Bonet
Carrer Vallmajor 10, 08021 Barcelona
tel. 932 021 402- 686 831 420
info@foniatriabonet.cat
mont.mane.artis@gmail.com

Montserrat Mañé i Artís

Psicòleg / PNL coach

Què pot oferir aquest servei?

Ajudar a clarificar algun malestar de la persona en el seu “ser i estar” de cada dia.

Per exemple: *Quan ens sentim insatisfets amb nosaltres mateixos i ens costa avançar - Quan apareixen problemes amb persones del nostre entorn i desitgem resoldre'ls - Quan certs fets, circumstàncies i/o situacions (treball, fills, parella,...) ens angoixen i ens bloquegen - Quan l'estrès, la pressió social, la competència ens genera malestar o rebuig, i volem canviar el nostre estil de vida - Quan ens veiem atrapats per la por, la inseguretat i la baixa autoestima - Quan ens costa adaptar-nos als canvis personals i/o laborals - Quan volem superar vivències negatives - Quan volem modificar algun hàbit o algun tret de la nostra personalitat - Quan hem perdut energia vital i la volem recuperar - Quan els ànims els tenim sota terra o hi ha alguna cosa que ens paralitza - Quan ens falten il·lusions i projectes.*

Aportar un suport a les persones que volen millorar algun aspecte de la seva vida personal o professional.

Poder crear un espai on la persona pot expressar vivències i sensacions a les quals se sent atrapat i que vol canviar. Ampliar la visió per obtenir diferents punts de vista i així poder canviar de perspectiva. El fet de mirar des de la distància permet neutralitat, permet veure la totalitat i diferenciar allò essencial del que no és.

Donar elements per conèixer millor el sistema de cada persona, pot fer aflorar informació que es convertirà en punts de llum per entendre amb més profunditat les pròpies relacions i els propis comportaments.

Acompanyar a la persona (amb l'escolta activa i amb preguntes adequades): a trobar la manera de posicionar-se davant d'un problema d'una manera diferent, a prendre consciència dels seus estats interns i a donar valor als recursos que ja té.

Seràn sessions on s'utilitzaran tècniques de coaching i PNL (programació neurolingüística) per aconseguir una mirada diferent envers el problema concret de cadascú.

Quins beneficis se'n poden obtenir?

Ampliar la nostra mirada - Augmentar els nostres recursos personals - Desenvolupar tècniques per al canvi personal - Enfortir la confiança i l'autoestima - Reforçar la nostra capacitat de prendre decisions - Passar a l'acció i guanyar seguretat - Identificar emocions i sentiments, que són el resultat de la nostra història personal - Localitzar possibles dependències emocionals - Aprendre a gestionar els conflictes d'una manera positiva - Prendre consciència de les nostres actituds i aptituds per millorar resultats - Definir un objectiu professional i dissenyar un pla d'acció - Utilitzar la creativitat per incrementar la capacitat d'estar alegres i motivats.

Per tenir una mirada diferent envers la teva vida o la teva feina,

t'escoltaré i, amb les teves paraules i el teu interès desitjat,

crearem un espai perquè sorgeixi el canvi.

MMA

La meua trajectòria de vida, la meua formació inicial amb una llicenciatura en Psicologia i el meu interès en la incorporació de diferents maneres per a la millor comprensió de les persones i dels seus estats, em porta a oferir aquest servei des d'una mirada humanista, sistèmica i vital. (La meua formació: Llicenciatura en Psicologia / Màster en PNL -Practitioner i Trainer's- / Màster en Coaching amb PNL / Intervenció Sistèmica amb famílies).

Què és el COACHING ?

Amb les sessions de coaching s'ajuda a millorar la consciència que la persona té d'ella mateixa i així poder assolir els seus objectius i millorar el seu dia a dia. Amb l'autoconeixement s'arriba a una millor percepció i es facilita que es produeixi el canvi.

El coaching és una tècnica que utilitza preguntes específiques que ajuden a trobar respostes personals. Aquestes respostes seran la font d'inspiració, de motivació i de guia per aconseguir allò que es vol canviar.

El coaching marca els passos pràctics per avançar cap a un objectiu, ajuda a identificar les veritables necessitats, a descobrir i potenciar els propis recursos i a gestionar la informació important. És un procés dinàmic enfocat a l'acció.

El **PNL coach** és el coach que ajuda a fer aquest procés i que utilitza la PNL com a metodologia d'acompanyament al canvi.

Què és la PNL ?

La PNL descriu la relació entre la ment (neuro) i el llenguatge (lingüística) i quin impacte tenen en el cos i la conducta (programació).

Són un conjunt de tècniques i pautes que permeten identificar i modelar un comportament d'excel·lència.

Amb la PNL es poden modificar i eliminar conductes que no satisfan, per interioritzar-ne d'altres de noves i més beneficioses.

Es fonamenta en principis psicològics i es tracta d'una forma efectiva i ràpida de teràpia capaç de fer front a problemes d'aprenentatge, hàbits nocius, comprensió de la posició i la perspectiva de les moltes situacions en la vida, superar creences limitants que ens perjudiquen, etc...

Quan els propis recursos mentals es porten a la pràctica conscient, poden canviar els estats emocionals i crear contextos més saludables que portin directament a una millor qualitat de vida.