

# Ifjúsági Coaching

## Mi jellemző az Ifjúsági Coachingra?

- Támogató beszélgetés (Nem tanácsadás)
- Egyéni erőforrásokra épít
- Tudatosabb döntések meghozatala (Érzelmi Intelligencia fejlesztése)
- Megoldásközpontú szemlélet (Growth Mindset)
- Brief Coaching „hatékony együttműködés rövid idő alatt”

*„A **mentális edzettség** növeli a rugalmasságunkat, az alkalmazkodó képességünket, a kitartásunkat és a kreativitásunkat az életben”*

## Klasszikus témák, kérdéskörök (a teljesség igénye nélkül)

- Mikor leszek felnőtt? Tényleg ijesztő dolog a felnőttek világa?
- Ki vagyok én?
- Boldogságkeresés
- Ha úgy érzed, hogy sosem vagy „elég jó”
- Ha úgy érzed, hogy megvan mindened, de mégsem kerek a „világ”
- Céltalanság érzése
- Ha tudod, hogy több van benned, de nem tudod merre indulj
- Ha túl sokat agyalsz
- Érzelmek kezelése
- Tudatosság
- Önbizalom, magabiztosság
- Maximalizmus
- Kudarcok kezelése
- „Kilógni a sorból”
- Konfliktuskezelés
- Kommunikáció, a „szavak hatalma”
- Stresszkezelés

*„Ha valaki segít neked, az nem kudarc. Azt jelenti, hogy nem vagy egyedül.”*

*(Ilyen az élet c. film)*

### Elérhetőség

E-mail: [muhariklaracoach@gmail.com](mailto:muhariklaracoach@gmail.com)

Honlap: [www.muhariklara.hu](http://www.muhariklara.hu)

Telefonszám: 0670/671-2232

Instagram: muhari\_klara