

Mi is az a life coaching?

"A coaching szép, jó és hasznos... de azért, mielőtt belevágunk, hasznos lehet kicsit körüljárni, mit is jelent pontosan ez a sokat hallott szó.(....)

A „lélek-tréner” (coach) és kliense (coachee) célja a pszichés jól-lét, elégedettség, teljesítmény és hatékonyság növelése, még hozzá lehetőleg gyorsan és egyszerűen.(....)

A pozitív pszichológiai alapelv, ami a módszer mögött áll, az a tanulás-és fejlődéselmélet: ezek szerint az ember folyamatos fejlődésre és tanulásra képes lény, aki javíthat saját megoldásmódjain, látásmódján."

A Lelki egészség magazin sorozatában munkatársunk a jelentés nyomába ered, bemutatja a life coaching legfontosabb területeit, valamint egyszerű önfejlesztő gyakorlatokat is megoszt olvasóival.

A cikkeket a [Lelki egészség](#) magazin (volt Way) számaiban olvashatják!