



Pomysłodawczynie i autorki:
Anita Orzechowska i Sylwia Piątek

Wydawca:
CST Coaching Anita Orzechowska
Biuro: ul. Ogińskiego 16 pokój 609, Bydgoszcz

Copyright©CST Coaching Anita Orzechowska 2020

ISBN 978-83-960545-0-0

Wydanie I

Projekt, skład, druk



robert.telka@dap.pl

Jak używać planera?

Planer ma służyć Tobie i Twoim potrzebom. Planer daje możliwość ułożenia harmonogramu drogi, jaką powinnaś przejść, aby osiągnąć cel. Porządkuje i podpowiada.

Zaprojektowałyśmy go tak, abyś mogła rozpocząć swoją przygodę z Życiem po Twojemu w każdym momencie, niezależnie od daty. Zawiera karty z harmonogramem do wypełnienia celami, zadaniami, spotkaniami na 18 miesięcy. Niezależnie od tego, czy weźmiesz udział w projekcie rozwojowym Kobieta w Rozwoju, czy w indywidualnym procesie coachingowym, czy po prostu zakupiłaś planer, ma on służyć Twoim indywidualnym planom. Planer ma Ciebie wesprzeć w zarządzaniu sobą i swoim czasem w taki sposób, abyś realnie mogła osiągać swoje wyznaczone cele. Oczywiście samo wypełnianie planera nie spowoduje, że cele osiągniesz. Potrzebujesz jeszcze wprowadzać w życie swoje postanowienia, zadania, a w planerze możesz je zapisywać, planować, a po ich wykonaniu, osiągnięciu odznaczyć te zrealizowane. Za każdym razem, kiedy wykonasz zadanie, zrealizujesz zamierzenie – podziękuj sobie, daj sobie nagrodę, aby zachęcać siebie do dalszej pracy.

Kobieta w rozwoju, czyli kto?

Nazywam się Anita Orzechowska. Razem z Sylwią Piątek utworzyłyśmy program rozwojowy dla kobiet, które chcą od życia czegoś więcej.

Obie jesteśmy w nieustającym rozwoju siebie, swojego biznesu, swoich kompetencji, samoświadomości. Za każdą z nas stoi historia...

Jaka jest Twoja historia?

Jak chcesz napisać jej dalszy ciąg?

Czy pozwolisz, aby pisała się sama? Czy weźmiesz życie w swoje ręce i napiszesz własną, taką jaką chcesz, aby była? Ten planer to narzędzie, które pomoże Ci w osiągnięciu zamierzonych planów, wyznaczonych celów, realizacji marzeń. Uczestnictwo w programie rozwojowym daje Tobie możliwość przyjrzenia się sobie, swoim możliwościom, odkrywaniu ukrytego potencjału.

Pokonałam trudny czas w swoim życiu. Jestem podwójną rozwódką, 12 lat sama wychowywałam dzieci. Przewycięzyłam bankructwo, samotność, depresję i choroby. Poradziłam sobie z zadłużeniami, głodem i trudnymi pracodawcami. Mimo utraty majątku, zdobyłam się na kolejne wyżyny kariery zawodowej i biznesowej. Jest bowiem coś, czego utracić się nie da – wiedza. W 2002 roku zdobyłam kompetencje coacha, które w 2011 roku pozwoliły mi zaprojektować strategię przeżycia:

- znaleźć partnera (obecnego męża),
- wyjść z długów (spłaciłam wszystko do 2014 - dosyć spora kwota),
- zmienić zawód i wyspecjalizować się w nim,
- znaleźć sposób na życie i sens życia.

Te doświadczenia wzbogaciły moją wiedzę, umiejętności i postawę. Wpłynęły znacząco na skuteczną pracę zarówno w świecie biznesu, jak i prywatnych historiach ludzi, którzy stoją za procesami zmiany. Dziś wspieram przedsiębiorców, aby szukali dróg rozwiązań w biznesowych problemach. Wspieram kobiety, aby były odważne, pewne siebie i budowały poczucie własnej wartości. Wspieram osoby na ich drodze do zmiany i realizacji marzeń.



A Ty co potrzebujesz zrobić, aby żyć pełnią życia?

Sylwia – krótka historia.

Od dzieciństwa moje życie nie było łatwe. Wychowałam się w domu alkoholika, w którym często brakowało pieniędzy. Wyjeżdżając do Belgii, nie myślałam o tym, jak daleko zajdę. Tak naprawdę chciałam tylko wyrwać się z domu i odetchnąć.

Przeżywałam wiele przeciwności i teraz wiem, że niektóre z nich były nieuniknione, ale wtedy trudno mi było się pogodzić, gdy coś szło nie po mojej myśli. Nie poddawałam się jednak, dzięki czemu nauczyłam się języka, zapracowałam sobie na większą pewność siebie i zaczęłam pozytywnie myśleć o pieniądzach i przyszłości. Jednak aby to się wydarzyło, sprawy musiały przybrać nieprzyjemny obrót.

Moje drugie życie rozpoczęło się, gdy umarłam. Mówi się, że taki moment w życiu otwiera ludziom oczy. Po nim nie chcemy już wieść życia tak, jak do tej pory. Tak było ze mną. Ocknęłam się, stojąc w ciemnej pustej sali, na której końcu był tunel otoczony przepięknym światłem. Świat się dla mnie zatrzymał i miałam dokonać wyboru pomiędzy życiem a śmiercią. Śmierć kliniczna sprawiła, że zaczęłam żyć – urodziłam się na nowo.

Podjęłam decyzję o zmianie kierunku i zaczęłam żyć z pasją. Przez 12 lat nabywałam wiedzy i doświadczenia w korporacji, aby teraz wspierać ludzi na ich drodze do biznesowego sukcesu. Uważam, że rozwój powinniśmy zacząć od siebie i naszego JA. Dzięki moim radom, fundamenty, które wspólnie budujemy, wspomagają przedsiębiorców przez lata, pomagając im osiągać cel za celem.



Sylwia Piątek

Certyfikowany life coach, strateg, mentor.

Członek ICF,

trener kompetencji miękkich.

Wspieram przedsiębiorców zarządzających zarówno dużymi, jak i mikrobiznesami.

Indywidualnie pomagam odkryć w sobie pewność siebie, siłę i motywację do działania.

Stworzyłam Successful Life Strategist, aby móc realizować misję pomagania ludziom. W swojej pracy wspieram przedsiębiorców na każdym etapie ich rozwoju osobistego oraz biznesowego. Dzięki temu osiągają swoje cele szybciej i skuteczniej – to, co normalnie mogłoby zająć im kilka lat, jest możliwe do osiągnięcia już w kilka miesięcy!

Jako ekspertka w dziedzinie rozwoju i strategii biznesu, wierzę, że aby osiągnąć prawdziwy sukces na wszystkich płaszczyznach życia, należy rozpocząć od pracy nad sobą, bo gdy rozwiążemy problemy w nas samych, wszystko inne również zaczyna się układać.

Moją misją jest także pomoc innym, aby już zawsze potrafili być spójni ze swoimi wartościami i aby utrzymywali balans między życiem prywatnym a zawodowym.

Dzięki swojemu doświadczeniu i wiedzy potrafię w szybki i skuteczny sposób dotrzeć do sedna problemu, a później dokładnie dostosować strategię i plan działania współpracując z potrzebami danej osoby.

Jestem strategiem, coachem, przedsiębiorcą i pomagam swoim klientom w:

- odnalezieniu własnych wartości,
- budowaniu pewności siebie,
- rozwoju osobistym i biznesowym,
- ustaleniu strategii i planu działania, tak aby droga do celu była efektywna i optymalna.

Moja historia została uwieczniona w dwóch wartych uwagi tytułach, *Awaken the Lioness Within* oraz *From Owls to Peacocks* – oba dostępne w sklepie Amazon. Jestem też autorką dziennika rozwoju osobistego pt. *Dziennik gołębia*.

Kontakt:

www.sylwiapiatek.com



Anita Orzechowska

Magister Doradztwa i coachingu, dyplomowany, certyfikowany i akredytowany coach w 2 organizacjach, Coach IC, Coach ICF na PCC oraz Superwizor IC, Mentor Coach ICF, Master Praktyk NLP, trener kompetencji coachingowych, komunikacji, sprzedaży i zarządzania, licencjonowany konsultant Mental Toughness MTQ48.

Od 20 lat pracuję z biznesem, związana z zarządzaniem sprzedażą i strukturami organizacji. Obecnie wykorzystuję to doświadczenie, jako doradca zewnętrzny, prowadząc audyty, badania potrzeb, szkolenia, sesje coachingowe indywidualne i grupowe, mentoring, doradztwo, superwizję, dostosowując metody do potrzeb, #PoMistrzowskuRozwińSkrzydła.

Od 7 lat pracuję z klientami biznesowymi oraz indywidualnymi w zakresie wsparcia w ich rozwoju. Prowadzę wielosejnyne spotkania coachingowe indywidualne, coaching: biznesowy (mikrofirmy, samozatrudnieni), menadżerski, executive (przywódca), życiowy, a także programy rozwojowe w formie grupowej lub indywidualnej pracy na platformie e-learningowej:

- Rozwiń Skrzydła,
- Kobieta w Rozwoju,
- kompetencje coacha dla menadżerów.

W ramach prowadzenia firmy doradczo-szkoleniowej świadczę usługi coachingowe, szkoleniowe, doradcze, mentoringowe i superwizyjne. Współpracuję z uczelniami wyższymi, NGO, jestem członkiem prezydium IC.

Pracuję z mikro i małymi firmami w zakresie dostarczania kompleksowych rozwiązań rozwojowych:

- audyt, diagnoza potrzeb rozwojowych,
- wizja, misja, wartości firmy,
- strategia rozwoju długo- i krótkoterminowego,
- szkolenia i rozwój potencjału pracowników.

Z średnimi i dużymi organizacjami współpracuję w zakresie:

- wsparcia dla działów HR w rozwoju pracowników.

Kontakt:

CST Coaching Anita Orzechowska

www.cstcoaching.pl biuro@cstcoaching.pl +48 691213623

Nazwa miesiąca



Cel:

Poniedziałek	Wtorek	Środa
Poniedziałek	Wtorek	Środa
Poniedziałek	Wtorek	Środa
Poniedziałek	Wtorek	Środa
Poniedziałek	Wtorek	Środa
Poniedziałek	Wtorek	Środa

o o o o o o o

Zadania:



Notatki: