

Yaşam Koçluğu Hizmetini Doğru Anlamak

Yaşamınızda geliştirmek ve daha ileriye götürmek istediğiniz noktalar var ise, *profesyonel yaşam koçluğu hizmeti* bu konuda size yardımcı olabilir. Yaşam koçluğu, hedeflerinizi netleştirmenize, netleşen hedefleriniz için eyleme geçmenize ve hedefinize ulaşmanıza yardımcı olur. Bu süreç içerisinde hedefiniz için doğru stratejileri ve eylemleri birlikte oluştururken aynı zamanda daha sonraki süreçlerde gerçekleştireceğiniz hedefler için daha azimli ve daha kararlı olmayı öğrenirsiniz. Profesyonel yaşam koçluğu hizmeti, eksik olduğunuz yön hakkındaki ciddi değişimi elde etmek için ihtiyaç duyduğunuz desteği ve yol arkadaşlığını size sağlar.

Pek çok insan, hayatında yeni bir değişiklik, yeni bir farklılık ve yeni bir yön yakalamak için yaşam koçluğu hizmetine gerek duyar. Ayrıca pek çok durumda, insanlar daha mutlu ve daha anlamlı bir yaşam inşa etmek için sadece yaşam koçlarına yönelirler.

Giderek artan yoğun iş temposunda ve gündelik hayat temposunda pek çok kişi, kendi mutluluklarını artırmak, hayat standartlarını güncellemek ve değişmek için [yaşam koçluğunu tercih ediyor](#).

Profesyonel Yaşam Koçu Sizin İçin Neler Yapabilir?

Profesyonel yaşam koçu ile çalışmanın en önemli faydalarından biri, uzun süredir karşılaştığınız sorunlara yeni ve farklı bir bakış açısı , yeni bir farkındalık kazandırma becerini 3 ay boyunca süren seanslar boyunca size kazandırmasıdır. Bir başka önemli faydasından biri de yaşamınızda eksiklik hissettiğiniz, negatif olduğunu düşündüğünüz bir yönün rotasını değiştirmesi ve o rotayı daha doğru kılmasıdır.

İşte bir yaşam koçuyla birlikte yol almanın size kazandıracığı önemli faydaların bazıları:

1. Finansal sorun çözümü için doğru hedef, strateji ve eylemleri belirlemek

2. Daha iyi bir iş / yaşam dengesi
3. Ruhsal ve spiritüel ilerleyiş
4. Arkadaşlarınız ve ailenizle daha güçlü ilişkiler geliştirmek
5. Geliştirilmiş iletişim becerileri yakalamak
6. Daha iyi ilişkiler edinmek

Koçluk hizmeti alan müşteriler kendi hedefine doğru eylemler ile kendi başlarına çalıştıkları için daha fazla zevkli ve keyifli sonuç alırlar.

Profesyonel Yaşam Koçu ile Yol Almayı Kimler Düşünmelidir?

Bir yaşam koçu ile çalışmanın sizin için yararlı olabileceğine dair bazı işaretler var. Bu işaretlerin bazıları şöyledir:

1. Kötü Alışkanlıkları Değiştirme İsteği
2. Tatminsizlik Hissi
3. Yeni Bir Başlangıç İsteği
4. Yaşamdaki Eksik Olan Yönleri İlerletme İsteği
5. Kısıtlanmışlık ve Değişememenin Verdiği İç Baskı

Yaşam Koçluğu ve Terapi Hizmeti Arasındaki Fark

Yaşam koçları, terapistlerden farklı bir yol izlemektedir. Yaşam koçları şu ana ve geleceğe odaklıdır. DEĞİŞİME ODAKLIDIR. Yaşam koçlarının aksine, terapistler ve diğer akıl sağlığı tedavileri üzerine odaklanır ve müşterilerinin geçmişten gelen travmalarının giderilmesi veya çözülmesi konusunda yoğunlaşırlar.

Terapistler, duyu bozuklukları, anksiyete bozuklukları, bağımlılık veya başka herhangi bir zihinsel sağlık durumunu tedavi üzerine hizmet verirler. Bir zihinsel sağlık probleminin belirtilerini yaşıyorsanız (örneğin umutsuzluk duyguları, konsantrasyon güçlüğü, uyku bozukluğu ve duygudurum bozukluğu gibi), mümkün olan en kısa zamanda bir ruh sağlığı uzmanına danışmak çok önemlidir. Profesyonel koçluk buna hizmet etmez.

Kısacası;

Yaşam koçluğu hayattaki değişimlere odaklıdır. Değişime açık olan herkes, profesyonel yaşam koçu ile birlikte yol alabilir ve başarılı olabilir. Profesyonel yaşam koçu olarak müşterilerimle başarı odaklı bir şekilde çalışırım. Ancak müşterilerimin hedeflerinde başarıya ulaşması, değişimi oldukça fazla arzulaması sonucu gerçekleşir.