

CRETEM  
DAMENI  
HPOI



***SUPEREROII NU SE NASC. SE CRESC!***



# Irina Zecheru

Sunt o persoană pasionată de artă și tehnologie. Ah...să nu uit...și de psihologie 😊!

Am studii de Istoria Artei și Psihologie și m-am format în coaching-ul cognitiv comportamental (CBC) în cadrul International Association of Cognitiv Behavioral Coaching (IACBC).

Experiența mea profesională a început acum 15 ani în Customer Care și a continuat în training, management și coaching.

Am peste 200 de ore de coaching cu clienți provenind din diferite industrii și medii socio-profesionale.

## CUM FAC CEEA CE FAC

**Coachingul Cognitiv Comportamental** este o abordare evidence-based care derivă din terapia cognitiv comportamentală. Acesta aduce noutatea unei metodologii integrative care combină tehnici și strategii cognitive cu concepte și abordări solution focused.

Sunt formator și am o înțelegere profundă a mecanismelor de învățare și schimbare ale adulților. Experiența corporate, alături de oameni și echipe multiculturale, m-a pregătit să identific modalitățile cele mai bune de a-i ajuta pe ceilalți nu doar în stabilirea unor obiective realiste ci și în conștientizarea barierelor cognitive și emoționale care stau în calea lor.

“O linie este un punct plecat la plimbare”, spune Paul Klee, unul dintre artiștii mei preferați. În același mod, sesiunile de coaching sunt punctul de plecare al transformării participantului în varianta sa mai sigură de sine, mai eficientă, mai orientată către rezultat și, de ce nu, mai optimistă.

Pașii urmați în procesul de coaching – identificare viitorului/obiectivului dorit, analiza problemei și convingerilor asociate, disputarea convingerilor și generarea de opțiuni bazate pe punctele forte și resursele existente – generează acțiune, paternuri de gândire eficientă, auto acceptare și atitudine de tip Can Do.

## CUM TE VA AJUTA CEEA CE FAC

Ascultarea activă a discursului, observarea și analizarea gândurilor, emoțiilor și comportamentelor clientului, și a relațiilor dintre acestea, evidențiază o perspectivă mai puțin cunoscută dar acurată, și uneori surprinzătoare, a limitelor personale și punctelor forte care pot contribui la succes.

Imaginea de ansamblu devine mai clară și capătă sens, antecedentele de succes conferă siguranță iar gândurile și emoțiile negative, odată restructurate, nu mai pot sta în calea acțiunii și a atingerii obiectivului propus.

De la o sesiune la alta, participanții primesc sarcini de rezolvat, exerciții de practicat, care întrețin și stimulează beneficiile dorite, conducând decisiv la implementarea planului de acțiune agreat.



**CRETEM**  
**DAMENI**  
HPDI