

Coaching-ul este o metodă eficientă pentru atingerea excelenței în viața personală și în cea profesională. De asemenea, este una dintre cele mai eficace tehnici de optimizare a afacerilor, mai ales din perspectiva raportului costuri-rezultate.

Prin ce se deosebeste Body Mind Spirit Coaching de coachingul obisnuit?

Cu ajutorul serviciilor Body Mind Spirit Coaching poti aborda fiinta umana trup, minte si suflet pentru ca orice schimbare fundamentala implica o atentie sporita in fiecare dintre aceste domenii. Cum ai putea fi o persoana de succes daca castigi cat iti doresti dar pe alte planuri esti nefericit ? Sau cum poti fi o persoana de succes daca castigi multi bani, ai o cariera de succes dar tu nu te simti implinit si iti tot pui intrebari despre rostul tau in aceasta viata ?

Tehnicile folosite in acest tip de coaching sunt foarte puternice si complexe : programare mentala - NLP, hipnoza ericksoniana, tehnici cognitiv-comportamentale, psihodrama, constelatii familiale si sistemice, psihologie transpersonala, alte tehnici de dezvoltare personala.

- **NLP - Programarea Neuro-Lingvistică** te ajuta să atingi excelența în toate domeniile pe care le abordezi.

Tehnica psihologică folosită de NLP te învață să-ți descoperi potențialul și să-ți folosești aptitudinile ascunse pentru un plan optim de acțiune, care va duce la obținerea rezultatelor așteptate.

•••••••• **Hipnoza ericksoniana te ajuta sa iti controlezi comportamentul, sa iti schimbi gandurile si sa iti folosesti mintea pentru a-ti controla corpul.**

Printre beneficiile hipnozei se numara:• eliberarea de limitari,• indeplinirea obiectivelor dorite, constientizare crescuta, schimbarea obiceiurilor

negative, un somn mai bun, cresterea increderii in sine, imbunatatirea capacitatii de concentrare, cresterea motivatiei, scaderea stresului si anxietatii, greutate corporala sub control, claritate mentala, transformare personala, ameliorarea sanatatii, dezvoltare spirituala, schimbarea gandirii negative, utilizarea intregului potential, a abilitatilor, intereselor si cunostintelor in scopurile propuse.

· Tehnicile cognitiv-comportamentale sunt utilizate pentru schimbarea gandurilor negative si deprinderea unui comportament sanatos.

Printre cele mai importante se numara: Tehnica celor trei coloane, Cautarea si verificarea dovezilor, Tehnica unui caz similar, Tehnica experimentală, Stilul de gandire in nuante de cenusiu, Metoda interviului, Definirea termenilor sau metoda reducerii la absurd, Metoda semantica, Reatribuirea, Analiza costurilor si beneficiilor, Vorbirea interioara cu continut negativ.

- **Psihodrama** este o metodă psihologica care explorează problemele individului.

Este prin excelență o metodă de lucru în grup. Aici individul se întâlnește cu resursele, îndoielile, dorințele, blocajele și visele sale pe care le explorează într-un cadru securizant.

Psihodrama intervine în mod esențial asupra relațiilor; ea produce o restructurare a modurilor disfuncționale de "a fi" în raport cu ceilalți, provoacă persoana să descopere răspunsuri noi la o anume situație și să devină o ființă autonomă și spontană.

- **Terapia constelatiilor familiale**, dezvoltata de Bert Hellinger, este o forma avansata de terapie pe termen scurt care ajuta persoana sa-si gaseasca traiectoria vietii sale si locul sau natural in sistemul familial.

Fiecare participant din grup este invitat sa creeze o constelatie a familiei sale originare si prezente cu ajutorul altor membrii din grup. In acest fel dinamica relatiei familiale si identificarile specifice dintre diversi membrii ai familiei devin vizibile. Odata ce ai un insight despre tiparele comportamentale si complicatiile emotionale din cadrul familiei tale, acest lucru conduce la o dizolvare a acestora.

- **Constelatiile sistemice pentru business** ofera oportunitatea de a experimenta si influenta activitatea, cu impact, pentru lideri, echipe, activitati si intregul sistem organizational.

Cu ajutorul acestei metode poti descoperi adevăratele probleme ale organizației, poti rezolva situațiile complexe, poti gasi noi resurse si poti construi cai de rezolvare a problemelor.

Acest tip de constelatii reprezinta o metoda eficienta de a lucra cu problemele concrete ale companiilor, atunci când sursa problemei nu este clara, cand apare un blocaj la nivel de schimbare sau cand exista o neclaritate la nivel de individ, echipa sau organizatie.

Problemele care pot fi rezolvate cu ajutorul acestei metode sunt: conflicte in echipa, probleme legate de autoritate, dificultati in parteneriate, sau gasirea de resurse pentru lideri, disfunctii legate de schimbari in structura echipei, pregatirea pentru negocieri dificile, probleme privind planificarea, decizii strategice, inertia in organizatie, rezistenta la schimbare, lipsa de claritate sau focus pe scopurile organizatiei, debarasarea de anumite probleme, dificultati in atragerea clientilor, etc

Facilitator : Mihaela Popa, psiholog, psihoterapeut, hipnoterapeut, trainer, life @ business coach.

Despre Mihaela Popa:

- **Psiholog specialist in psiho-neuro-imunologie, certificat de SACH INTERNATIONAL – The school of analytical & cognitive hypnotherapy – Marea Britanie;**
- **Este psiholog specializat in hipnoza ericksoniana, regresii de varsta si tehnici de relaxare profunda**
;
- **Este psiholog specializat in utilizarea terapiei cognitiv-comportamentale pentru dezvoltarea activitatii, comunicare eficienta si rezolvarea conflictelor din cadrul companiilor.**
- **Este Master NLP, certificat de SNLP-SUA, IN-Germania si IANLP – Elvetia;**
- **De asemenea este life & business coach, certificat de SNLP-SUA si de International Association of Coaching Institutes**
, Germania;
- **Este trainer, dublu abilitat, de Ministerul Muncii, Familiei si Protectiei Sociale**
precum si de Ministerul Educatiei,

Cercetarii, Tineretului si Sportului

;

A absolvit cursuri de specialitate precum:

- **NLP Practitioner si Master** - certificat de SNLP-SUA, IN Germania si IANLP Elvetia
- **High Impact Training Skills**, organizat de NLP ACADEMY – Elvetia
- **Coaching with New Code NLP Skills**, organizat de NLP Academy – Marea Britanie
- **Entrepreneurial Training Workshop** organizat de UNCTAD si MSCTLP,
- **Hypnoanaliza tranzactionala**, organizat de SACH INTERNATIONAL – The school of analytical & cognitive hypnotherapy – Marea Britanie,
- **Cognitive – Behavioral Coaching**, organizat de International Coaching Institute

• **Workshop de dezvoltare personala** cu **Bert Hellinger**, cel mai renumit psiholog contemporan

• Absolventa cursuri de formare in **hipnoza ericksoniana** si **terapie cognitiv-comportamentala**

• **Cursuri de dezvoltare personala** cu ajutorul **psihologiei transpersonale**.

• Coaching la nivelul identitatii cu Robert Dilts si Deborah Bacon

• Secretul vietii pe care ti-o doresti cu Bob Proctor

• Curs de Hooponopono cu Mabel Katz

• Lymphasizing - eliberarea de boala si durere cu Phil Gruber

- Curs de Deep Memory Process cu Dr. Roger Woolger
- Dezvoltarea intuitiei cu Sonya Choquette
- Echilibru Emotional cu Roy Martina
- Psihosexologie transpersonala prin corpul fizic cu Dr. Komin Vlagymir
- Formare in constelatii familiale cu Barbara Morgan
- Iubirea incepe cu tine, cu Anando, secretare personala a lui Osho.
- Absolventa a **Facultatii de Psihologie Bucuresti** si a Academiei de Studii Economice Bucuresti

Mihaela Popa este **director general** la [MH MEDIA SOLUTION](#) , organizatorul evenimentelor [Body Mind Spirit Festival](#)

,
[No Limits Woman](#)

, Slim Expo,

[Health and Beauty Expo](#)

si publisherul revistei

Body Mind Spirit Magazine,

trainer la

CONFIDENCE LEARNING CENTER

,
organizator de cursuri, workshopuri si a taberelor de dezvoltare personala CONFIDENCE CAMP, BODY MIND SPIRIT CAMP

, Tabara ZEN.

Acorda sedinte de coaching, pentru persoane fizice si personalul din companii.

Pentru programari sunati la:

Daniela Cristea – telefon 0726.10.33.57.