

Brúixoles

Sessions individuals de coaching sistèmic
45 minuts de durada
Periodicitat quinzenal

Brúixoles és un servei de coaching que s'emmarca dins del projecte **Consolidació del canvi** de Fundació IPSS orientat a promoure els recursos sociolaborals de les dones, generant una nova mirada sobre la realitat i treballant el procés de canvi vers els propis objectius.

SERVEI SUBVENCIAT

Servei adreçat a dones que es troben amb dificultats a nivell laboral –tant si estan treballant com si es troben en situació d'atur– i que sovint no troben els recursos personals necessaris per canviar la situació, afectant-les en els diferents àmbits de la seva vida i provocant-los malestar, frustració i ansietat.

Objectius

- Connectar amb la part proactiva de la dona per poder generar un canvi de mirada que li sigui útil per modificar la seva situació.
- Acompanyar la dona en el procés de presa de consciència dels seus propis recursos sociolaborals i ajudar-la a posar-los en marxa en el moment present.
- Afavorir l'autonomia personal per tal que aquest aprenentatge serveixi per gestionar situacions futures.

Com ho fem

A cada sessió es treballen petits canvis que ajuden la dona a reconnectar amb el seu propi potencial i a arribar a trobar una sortida útil a la situació que li provoca malestar.

Entre sessió i sessió la dona porta a terme diferents activitats personals acordades amb la professional que l'aniran acompanyant cap el canvi.

Durant les sessions es treballen les accions realitzades, es valora l'evolució i les resistències que han pogut aparèixer, s'ajuda en la gestió de les emocions i pensaments, es dóna valor al que té i es potencia la vinculació amb la xarxa.

**El procés de coaching és diferent per a cada dona:
cada dona és la protagonista del seu propi procés,
que es va construir a partir de la seva vivència i experiència**

Per a més informació:

Rosa Garriga
Coach sistèmica

Tl. 678 52 33 17
rgarriga@ipss-online.org
C/ Madrazo 96
Barcelona 08021