



tu i teraz

**Coaching indywidualny i biznesowy
Szkolenia dla zespołów**



**Jestem spotkaniem,
które inspiruje do refleksji.**

Elżbieta Zawodniak

Jestem certyfikowanym Coachem ICF PCC, trenerem umiejętności interpersonalnych i superwizorem rekomendowanym przez PTP oraz konsultantem odporności psychicznej z ponad 20-letnim doświadczeniem. Wspieram osoby indywidualne w rozwoju osobistym i zawodowym, w poszukiwaniu sensu oraz budowaniu odporności i skuteczności – w życiu i pracy.

Dla kogo jest „Tu i Teraz”?

To przestrzeń, w której możesz zatrzymać się nad tym, co dla Ciebie najważniejsze – marzeniami, celami, wyzwaniami – i odkryć, jak w pełni wykorzystać swój potencjał. Jestem przekonana, że dzięki temu zyskasz większą satysfakcję i skuteczność – zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

Pomagam osobom prywatnym, liderom i zespołom w radzeniu sobie ze stresem, wzmacnianiu odporności psychicznej i budowaniu strategii rozwoju osobistego oraz zawodowego.



Dla osób indywidualnych

- odkrywanie potencjału,
- lepsze radzenie sobie z emocjami,
- większa satysfakcja w pracy i w życiu.



Dla biznesu

- budowanie odporności zespołów,
- skuteczna komunikacja i współpraca,
- kompetencje leaderskie w praktyce.



Elżbieta Zawodniak

gabinet: Sosnowiec, ul. Mireckiego 26a/24

online & stacjonarnie

e-mail: elatuiterez@wp.pl | tel. +48 668 422 560

