

Când coachingul individual nu este ceea ce ți se potrivește:

1. Când suferi de o depresie sau o stare acută de anxietate, pe care nu o tratezi. Și poți citi aici despre descrierea tabloului depresiei. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. (Terapia este indicată).
2. Când te afli în burn-out. Și poți citi aici despre descrierea tabloului clinic al stării de burn-out : <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (Terapia este indicată).
3. Când îți dorești ca cineva să îți ofere soluții. (Este indicat un mentor sau consultant).
- 4) Când nu ai încredere în aceste metode sau când te simți forțat de cineva să aderi unui astfel de program cu titlu de obligație.
- 5) Când nu ești pregătit să îți aloci timp, energie, diverse alte resurse, o analiză sinceră și când nu ai un mind-set de transformare.
- 6) Când nu dorești să aloci un buget unui proces consistent.
- 7) Când vrei să scapi de dependențe. (Terapia este indicată).



www.life-and-executive-coach.com

Maria Iris Hoeppe, MCC ICF Coach