

Life & Relationship Coach  
**Konstantina Balamoti**  
Msc Physiotherapist





## Κωνσταντίνα Μπαλαμώτη

Life & Relationship Coach / Msc Physiotherapist

Επιλέγοντας να μοιραστώ μαζί σου...

Αξία μου είναι να εμπνεύσω, να προάγω και να επικοινωνήσω μηνύματα αυτο-βελτίωσης σε ανθρώπους που έχουν την θέληση και την ενέργεια να πάνε τη ζωή τους σε επόμενα στάδια εξέλιξης.

Σίγουρα όλοι μας θέλουμε να αναγνωρίσουμε την καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας, σε όλους τους τομείς της ζωής.

Ονομάζομαι **Κωνσταντίνα Μπαλαμώτη** • Είμαι Life & Relationship Coach.

Τούτο το κομμάτι της αυτοβελτίωσης ήρθε πολύ συνειδητά & πολύ εξελικτικά στην ζωή μου, ευτυχώς εκ του αποτελέσματος είχα ευκαιρίες με διαφορετικά πρόσημα.

Κατά την προηγούμενη δεκαετία υπηρέτησα (& συνεχίζω παράλληλα ) τον κλάδο της Ψυχοθεραπείας με μεγάλο ζήλο, ευαισθησία και ενσυναίσθηση.

Η επαφή μου με τους ανθρώπους , η ικανότητα και η θέληση μου να βελτιώσω την εκάστοτε προσδόκιμη λειτουργικότητα τους ήταν η αφορμή να κατανοήσω τον βαθύτερο σκοπό της ζωής μου - την Προσφορά στους ανθρώπους - με αντανάκλαση στην δική σου ανθρώπινη υπόσταση. Δυναμική Ζωής - Ροής!

Πρωθώντας την συστηματική κινητοποίηση τους Σώματος –του Νου & της Ψυχής φθάνω σε συμπέρασμα ότι η Ζωή εξαρτάται από την δική μας καθαρά & μόνο Δράση & Ερμηνεία...

Όντα σε διαρκή εξέλιξη είμαστε, βλέπεις.

**Εμπιστεύσου την διαδικασία!!!**



697 36 69 996



kbalamoti@yahoo.gr



Κωνσταντινα Μπαλαμωτη



mpalamotinantia

“

Your  
life is as  
good  
as your  
mindset

”

## ● Τι είναι Coaching?

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Coaching ICF ορίζει το Coaching ως μια δημιουργική συνεργασία με τους πελάτες (coaches), η οποία προκαλεί την σκέψη και εμπνέει τα άτομα να μεγιστοποιήσουν την προσωπική & επαγγελματική τους δυναμική - προοπτική.


**Δεν δίνουμε συμβουλές**, αυτό είναι απαραίτητη αρχή.

Ακόμη & αν **προκληθούμε** πάρα πολύ ή το θέλουμε πολύ, δεν λέμε την γνώμη μας.


**Στόχος** είναι να βρουν οι πελάτες μας την δική τους μοναδική αλήθεια καθώς και τους λόγους που τους διαφεύγει (τόσο καιρό).

**Ενισχύουμε και υποστηρίζουμε** την προσπάθειά τους να δουν πανοραμικά την ζωή τους, να βγουν από περιορισμούς & πεποιθήσεις & να αξιολογήσουν ουδέτερα τον εαυτό τους.

Σημαντικό βήμα είναι να εντοπίσεις εγκατεστημένες για σένα συμπεριφορές που αποδεδειγμένα δεν σου προάγουν το βέλτιστο για τη ζωή σου αποτέλεσμα. Είσαι έτοιμος να τις αντικαταστήσεις; Τι λές;



A life coach does for  
the rest of your life  
what a personal trainer  
does for your health  
and fitness.



## Στόχοι • μου

- ❶ Να μείνεις εστιασμένος στον στόχο σου(απόδοση του ονείρου σου είναι στην ουσία).
- ❷ Να σκέφτεσαι πάντα με γνώμονα την καλή σου εξέλιξη όσο στραβά και αν πάνε τα πράγματα! (ήρθε αυτό...για να σε προετοιμάσει για κάτι ανώτερο που επιθυμείς).
- ❸ Να αισθάνεσαι & να ζείς το...ΤΩΡΑ!!!
- ❹ Πάντα στην ζωή θα υπάρχει το **πλάνο Β**.
- ❺ Η επιτυχία κρύβεται και στην προσαρμοστικότητα ξέρεις! (καθαρά προσωπική επιλογή).
- ❻ Η επιτυχία σου πλέον είναι και δική μου προτεραιότητα! Με ενθουσιασμό, αίσθημα ευθύνης, εμπιστευτικότητα, κατάρτιση και μεγάλου βαθμού ενσυναίσθησης, θα σε εμπνεύσω και θα υποστηρίξω την ευόδωση των δικών σου στόχων.

**Σε ευχαριστώ θερμά!**

Life...is all about how you handle plan B!

**Ας γνωριστούμε λοιπόν...**

Σου προσφέρω μία δωρεάν συνεδρία Coaching να γνωρίσεις και να σχηματίσεις την δική σου άποψη για αυτή την τόσο παραγωγική διαδικασία της στοχοθεσίας που αφορά την δική σου ζωή, αρκεί να είσαι έτοιμος για την αλλαγή του τρόπου σκέψης - Σύστημα Σκέψης (mindset)

**Θα χαρώ πολύ να αφουγκραστώ και τους δικούς σου στόχους!**

## Τα οφέλη του Coaching στην προσωπική και επαγγελματική μας ανάπτυξη

- ✘ Επίτευξη απαιτητικών στόχων και καλλιέργεια δεξιοτήτων μέσα από την εστίαση στο μέλλον, στη λύση και το αποτέλεσμα.
- ✘ Οικοδόμηση οράματος, απόκτηση κατεύθυνσης στη ζωή και νοήματος σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο.
- ✘ Δημιουργία πλάνου ανάπτυξης, διαχείριση μεταβάσεων και αλλαγών στην προσωπική ζωή και καριέρα.
- ✘ Ενίσχυση συνειδητότητας, ανάπτυξη της αυτορρύθμισης, της εστίασης στον στόχο, της αυτοπεποίθησης και της αυτόνομης μάθησης.
- ✘ Προσαρμογή και αντιμετώπιση των προκλήσεων και των αλλαγών με αισιοδοξία και ελπίδα.
- ✘ Υπέρβαση αρνητικών πεποιθήσεων, ανάπτυξη και σταθεροποίηση νέων συμπεριφορών επιτυχίας.
- ✘ Κατανόηση και αξιοποίηση των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα, των θετικών συναισθημάτων που οδηγούν στην άνθιση και την ευεξία.
- ✘ Επίτευξη στόχων υγείας και ευεξίας, διακοπή βλαβερών συνηθειών και ανάπτυξη συμπεριφορών υγείας. Πρόληψη και διαχείριση του στρες.
- ✘ Ανάπτυξη κουλτούρας Coaching και εφαρμογή σύγχρονων μοντέλων ηγεσίας.
- ✘ Προσαρμοστικότητα και βέλτιστη διαχείριση αλλαγών.
- ✘ Οι επιχειρήσεις και οι οργανισμοί κερδίζουν:  
Βελτίωση των σχέσεων, ενδυνάμωση ομάδων και της συνεργατικότητας και της συνολικής αποτελεσματικότητας των ομάδων.
- ✘ Βελτίωση της αίσθησης ικανοποίησης απο την εργασία.

Η αξία και συμβολή της δικής μου παροχής...

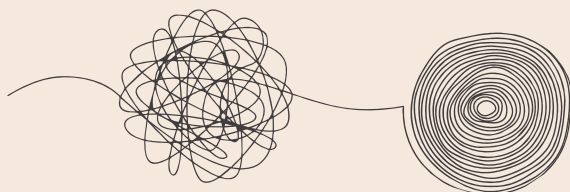
Να είμαι παρούσα!

- Στο χτίσιμο της εμπιστοσύνης με τον πιο σημαντικό άνθρωπο της ζωής σου, ΕΣΕΝΑ και σε προέκταση με όλους τους άλλους γύρω σου.
- Στην δέσμευση και στην εστίαση σε επιλογές που προωθούν εσένα στο επόμενο επίπεδο (αλλαγή πίστας)

Η ώρα του Update σου λοιπόν!

Τι λές; Είσαι έτοιμος;

Πάμε...





# Konstantina Balamoti

Life & Relationship Coach / Msc Physiotherapist

Tel. : 697 36 69 996

Mail. : [kbalamoti@yahoo.gr](mailto:kbalamoti@yahoo.gr)

