

Mentoring 1:1 – informacje organizacyjne

Forma: indywidualna sesja online

Czas trwania: 60 minut

Platforma: Google Meet

Aby maksymalnie wykorzystać sesję mentoringu 1:1, ważne jest odpowiednie przygotowanie. Poniżej znajdziesz kroki, które pomogą Ci się przygotować i zapewnić, że sesja będzie dla Ciebie jak najbardziej owocna.

Jak przebiega proces?

1. Rezerwacja i płatność

Po zapisaniu się na sesję i dokonaniu płatności, otrzymasz maila z:

- linkiem do spotkania (na platformie Google Meet),
- krótką ankietą (3 pytania), która pomoże mi lepiej przygotować się do naszej pracy.

2. Przed spotkaniem

W dniu sesji, kilka minut przed rozpoczęciem, kliknij w link z maila. Zadbaj o **komfortową przestrzeń** – ciche miejsce, gdzie czujesz się bezpiecznie i swobodnie. Warto mieć pod ręką coś do notowania.

Jeśli już wiesz, z jakim tematem chcesz pracować – zapisz go wcześniej, by o nim nie zapomnieć.

Jeśli nie masz jasności – bez obaw. Pomogę Ci dotrzeć do tego, co domaga się uwagi i uzdrowienia.

3. Przebieg sesji

Podczas mentoringu, w zależności od Twoich potrzeb i gotowości, mogę zaproponować **medytację, wizualizację lub inne praktyki** wspierające proces.

Każde spotkanie jest prowadzone intuicyjnie i dostosowane do Ciebie. Na sesji dbam o to byś czuł/a się komfortowo, bezpiecznie i stwarzam taką przestrzeń gdzie emocje mogą wyjść na światło dzienne. Sesja nie jest nagrywana.



4. Po spotkaniu

Po zakończeniu otrzymasz ode mnie **mailowe podsumowanie** oraz indywidualnie dobrane **zadania i praktyki** do pracy własnej na najbliższy miesiąc. To konkretne kroki, które wspierają Twój rozwój między sesjami.

Rekomendowana częstotliwość

Aby proces był skuteczny i głęboki, zalecam **regularne sesje co 3–4 tygodnie**.

Dzięki temu nauczysz się systematycznej pracy ze sobą, zyskasz pewność w korzystaniu z narzędzi i poczujesz realną zmianę.

Autor: Karolina Mika



TAJEMNICE UMYSŁU

Karolina Mika



www.tajemniceumyslu.pl

Hipnoza • Mentoring • Kroniki Akaszy