

**STEP
INTO
YOUR
POWERS**

*When life gives you lemons,
you make lemonade.*



STEP INTO YOUR POWERS



PROGRAM DE COACHING TRANSFORMATOR CU DURATA DE 30 DE ZILE

1. DE CE PUTERE
2. DE CE ACEST PROGRAM
3. DE CE BAROUL BUCURESTI
4. CUM FUNCTIONEAZA
5. DE CE COACH MAGDA PREDĂ
6. REZULTATE DORITE
7. RESURSE
8. TESTIMONIALE
9. CONTACT

Own your POWER

DE CE PUTERE

FRICA

Frica ne inconjoara azi pe toti, fie ca recunoastem fie ca nu. Frica de moarte, de siguranta financiara, de pierderea cuiva drag, sa enumer doar trei dintre cele intalnite in aceste vremuri.

Cand actionam din frica, nu avem in vedere dezvoltarea noastra ci supravietuirea de moment.

SCHIMBAREA RAPIDA

Schimbarea este unul dintre lucrurile sigure. Acest lucru nu este evident, insa, pentru toti oamenii. Daca adaugam viteza schimbarii din aceste timpuri, intelegem de ce s-au declansat panica si ingrijorarea care blocheaza actiunile multora dintre noi.

PUTEREA INTERIOARA

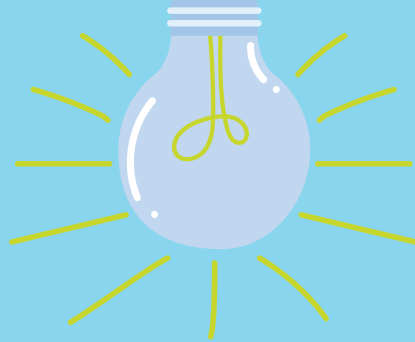
Raspunsul la cele doua provocari de mai sus poate fi acela al regasirii puterilor interioare necesare acceptarii schimbarii si actiunii. Daca definim curajul nu ca pe lipsa fricii ci ca pe a actiona chiar dace ne e frica, acesta este tipul de putere avut in vedere de program.



Omul devine deseori ceea ce se consideră a fi. Dacă continui să-mi spun că nu pot face un anumel lucru, este posibil să sfârșesc prin a deveni incapabil să o fac. Dimpotrivă, dacă am credința că o pot face, cu siguranță voi dobândi capacitatea să o fac chiar dacă nu o am de la început.

Mahatma Gandhi

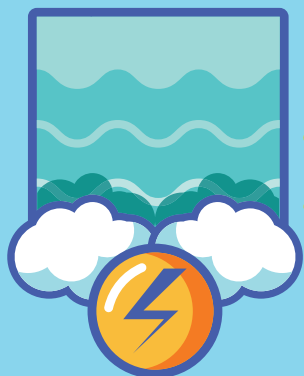
DE CE ACEST PROGRAM



Pentru a instala un nou obicei, oamenii de stiinta afirma ca ne sunt necesare minim 21 de zile (sau 30, sau 66 sau 80, cu fiecare nou experiment se gasesc noi date).

Din experienta personala si a clientilor pe care ii sprijin, o perioada de 30 de zile este, in general, suficienta, pentru a forma noi cai neuronale asociate unei noi practici.

Scopul acestui program este ca noul obicei sa fie cel de a cauta si gasi noi perspective, de a accepta teama si schimbarea, de a imputernici fiecare participant sa isi acceseze resursele interioare, practic nelimitate, pe care le-am numit puteri.



DE CE BAROUL BUCURESTI

Be the change you want to see in the world
Mahatma Gandhi

Pentru ca un val sa se formeze, e nevoie de o pala de vant. Cu cat vantul este mai puternic, cu atat valul initial este mai mare si va genera valuri puternice la randul sau.

Baroul Bucuresti are imensul potential de a influenta, atat prin ceea ce reprezinta ca simbol, cat si prin dimensiunea sa. Poate fi catalizatorul valorilor sale de baza. manifestate in noile circumstante. Generator de noi comportamente cu efecte in intreaga societate.

In momentul in care un membru al Baroului Bucuresti se transforma intr-o mai buna versiune a sa, mesajul este transmis prin unde catre intregul sau mediu: familie, profesie, contributie catre societate.

Acest prezent este pentru inovatie si pentru grija pentru cei din jur. Pentru aliniere globala. Pentru a face lumea un loc mai bun, cu tot ceea ce implica acest lucru.

CUM FUNCTIONEAZA



In fiecare dimineata, participantul primeste prin email tema de reflectie din ziua respectiva. Fiecare tema contine: un text introductiv, un moment de mindfulness/meditatie/linistire a mintii, de 3-5 minute (pentru beneficiile mindfulness .vezi cap RESURSE), si un exercitiu de coaching. Durata totala 10-15 minute.

Furnizorul nu primeste, nu colecteaza si nu utilizeaza datele personale (adresa de email, nume, telefon, etc) ale beneficiarilor finali. Singura adresa de email utilizata este cea comunicata de Baroul Bucuresti, care prin instrumentele, aplicatiile si programele proprii distribuie programul catre beneficiarii finali.

O mostra de program de 7 zile poate fi furnizata pentru experimentare.



5. DE CE COACH MAGDA PREDA

Furnizorul acestui program este un fost avocat activ, cu aproape 20 de ani de experienta ca avocat pledant in litigii civile.

In prezent, ea detine dubla acreditare ANC, ca trainer (formator) si coach si are in portofoliu sute de ore de coaching individual si de grup. Plus cei aproximativ 2000 de oameni carora le-a ascultat si inteles (probabil :) povestea de-a lungul experientei ca avocat, cu zecile de mii de ore aferente.

Programul este atat un dar de recunostinta pentru cei 20 de ani de sustinere din partea Baroului Bucuresti, cat si o oportunitate pentru ambele parti de a fi membrii activi in servirea comunitatii in vremuri dificile.

6. REZULTATE DORITE

PENTRU BENEFICIARII FINALI

Incep sa detina controlul asupra propriei persoane si propriilor reactii la circumstantele exterioare. Incep sa-si acceseze resursele interioare, sa actioneze cu curaj si sa devina modele pentru cei din jur.

PENTRU BAROUL BUCURESTI

Sustinerea complexa pentru membrii sai, grija si atentia pentru modul cum acestia depasesc perioada dificila si cum se vor dezvolta in viitor fac din Baroul Bucuresti prima - sau una dintre primele - institutii care acorda acest tip de suport integrat.

Posibilitatea de a testa acest tip de suport, in scopul imbunatatirii pe viitor.

PENTRU FURNIZOR

Posibilitatea de a testa si implementa acest tip de sprijin.

Implinirea de a aduce un serviciu comunitatii.



STIINTA SI SNEAK PEAK

<https://positivepsychology.com/mindfulness-brain-research-neuroscience>

<https://www.forbes.com/sites/alicegwaltton/2015/02/09/7-ways-meditation-can-actually-change-the-brain/#7b91733c1465>

<https://hbr.org/2020/03/why-leaders-need-meditation-now-more-than-ever>

Sneak peak

ZIUA 1 - Puterea Conștientă

Cu siguranță în viața ta ai avut provocări pe care le-ai depășit, momente frumoase pe care le-ai creat pentru tine sau pentru alții, relații implinitoare, succese, eșecuri și tot așa. În călătoria noastră, fiecare avem mereu la îndemână câteva puteri unice, individuale, care ne ajută să mergem mai departe, indiferent de circumstanțele exterioare. Azi te invit să le redescoperi pe ale tale și să faci ceva cu această descoperire.

One step at a time.

Mai întâi, te invit să iei o mică pauză și să exersezi 3-5 min de liniștire a gândurilor. Asta te va ajuta să te concentrezi și să scoti miezul jocului ce va urma. 3 - 5 min meditație.

Now let's play! În jurnal, fă o listă cu puterile tale (minim 7). Tu alegi ce înseamnă pentru tine puteri. Începe fiecare propoziție sau frază cu Eu sunt puternic/a pentru că

Acum alege una dintre puteri și, în funcție de ce intenționezi să experimentezi azi, alege o acțiune sau un set de acțiuni, oricât de mică/mici ar părea, pe care să le folosești conștient.

Notează-ți în jurnal cum ai folosit puterea și ce rezultate ai obținut.

Poți folosi acest exercițiu oricând, cu oricare dintre puterile identificate sau cu altele care îți apar ca fiind active într-un anumit moment. E important să alegem conotația pozitivă a cuvântului putere, doar pe asta vrem să o experimentăm pentru a ne îmbogăți în mod sănătos experiența de viață.

Exersându-ne conștient puterile ne restabilim încrederea în noi înșine și experimentăm viața din alta perspectivă.

TESTIMONIALE

Magda Coach, a Gift of Life

I was introduced to Magda by a dear friend a month ago. I needed some guidance concerning my love life and my career. At our first encounter, we just clicked and she suddenly became my friend specialized on my personal issues. After one hour of conversation, she knew me so well that she asked me the key questions to reflect upon and to find my own answers. The result was immediately: next day, I had a job offer and my boyfriend returned to me after a break up. We continue working on my personal growth. I listen every day short meditations recommended by her in order to change my subconscious program: I read now more books about self development eager to find out more about my self: she worked with me every session through very challenging exercises: I've learned from her many things about myself in a very short period of time. For me, Magda is an open gate to a continue process to work with me in order to become someone better, someone happier, a person fulfilled. Thank you, dear Magda, for the Joy and the Good that you brought in my Life! I love you and I admire your outstanding work!

Daniela Mihai 21:12



Magda is a sharp thinker and a very keen observant, she has a great capacity to abstract the key information from what you are saying and put the right questions to make you dig even deeper. She always forces you to find your own answers and she is also flexible in adapting the tools she is using to your personal situation.

While working together, even for a short period of time, she managed to give me one really important insight i wasn't aware of before and gave me some additional food for thought to help me get a bit more clarity over my current situation and goals.

12:22

**Ariadna
Martinescu**

Dupa cele cateva intalniri de suflet cu Magda pot sa zic ca ea este un coaching de "being" in primul rand 😊. Si atunci cand desfaci rand pe rand foitele si ajungi la cine esti si alegi sa te accepti si sa te iubesti cu toate ale tale, orice "doing" este posibil. O recomand pe Magda celor care doresc sa porneasca in calatoria spre ei insisi si au nevoie de un companion de nadejde.

17:53

**Laura
Stefan**

CONTACT

MAGDA PREDÁ

Tel: +40722300132

Email: magdapreda@yahoo.com

Facebook Page

<https://www.facebook.com/powerfulinsideout>

**One insight can
change everything**