



Calea către SUCCES nu trebuie să te epuizeze!

Ia-ți PUTEREA înapoi și atinge-ți obiectivele în mai puțin de 90 zile:

”Back on Track Programme”





**“Singurul lucru constant în viață este
SCHIMBAREA”**

François de la Rochefoucauld

**Călătoria începe cu un singur pas:
CURAJUL de a-l face!**



Toți trecem prin momente stresante, care ne copleșesc și ne încetinesc din drumul către succesul profesional sau personal.

Dacă te confrunți cu stări de epuizare cronică, demotivare, provocări în business sau "acasă", acest program e pentru tine!



- Magda Lemnaru -

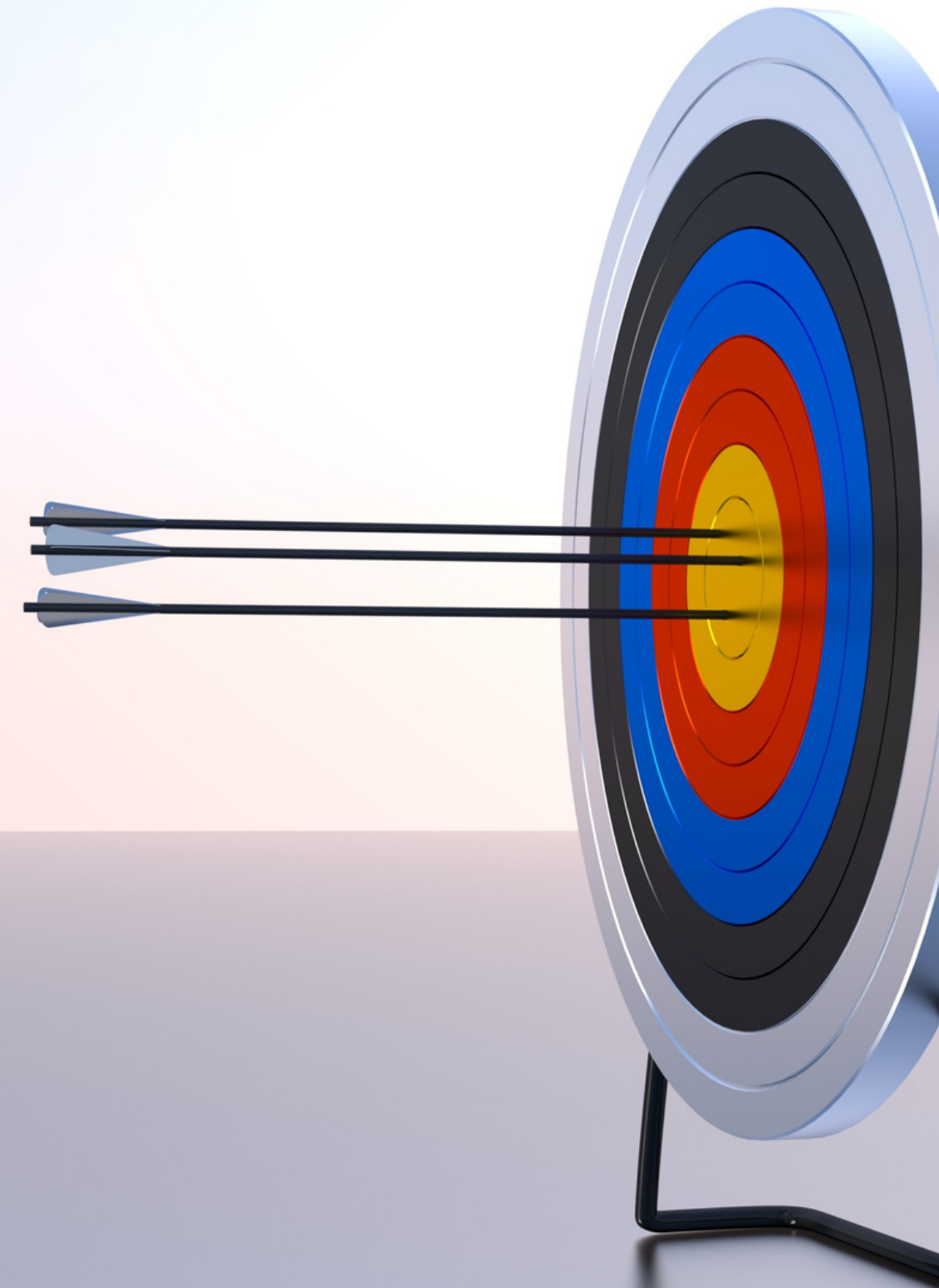


<https://xpresscoaching.ro>

Conceput după un protocol de lucru validat în peste 50 colaborări cu avocați, antreprenori, profesioniști din corporații, acest program respectă o metodologie golden-standard privind explorarea, atât a potențialului inerent fiecărei ființe umane, cât și a capacității acesteia de a depăși obstacolele.

Dacă simți că trăiești vremuri provocatoare, te pot acompania să îți redobândești puterea și vitalitatea cu care să îți crești proiectul/business-ul pe care îl meriți, să construiești relații împlinitoare, fără efort și experimentări nereușite, într-un interval de 3 luni, prin:

”Back on Track Programme”



**Te ajut să dobândești și să-ți menții
starea de bine chiar dacă ești
înconjurat/ă de haos.**

**Te eliberezi de blocaje, credințe
limitative, sabotori interni, te aliniezi
valorilor tale celor mai importante, iar
noul tău mod de "a fi" devine
inspirational!**

***"Back on Track
Programme"***



Singurul program integrativ din România:



Consultanță 1-1

Coaching profesionist 1-1

Mentoring

Mindfulness&EFT



care se ocupa atât de "mecanica" procesului de creștere, cât și de construirea unui mindset sănătos, într-un corp eliberat de emoții nefolositoare, împuternicit și revitalizat:

"Back on Track Programme"

Abordarea este una trifazică:



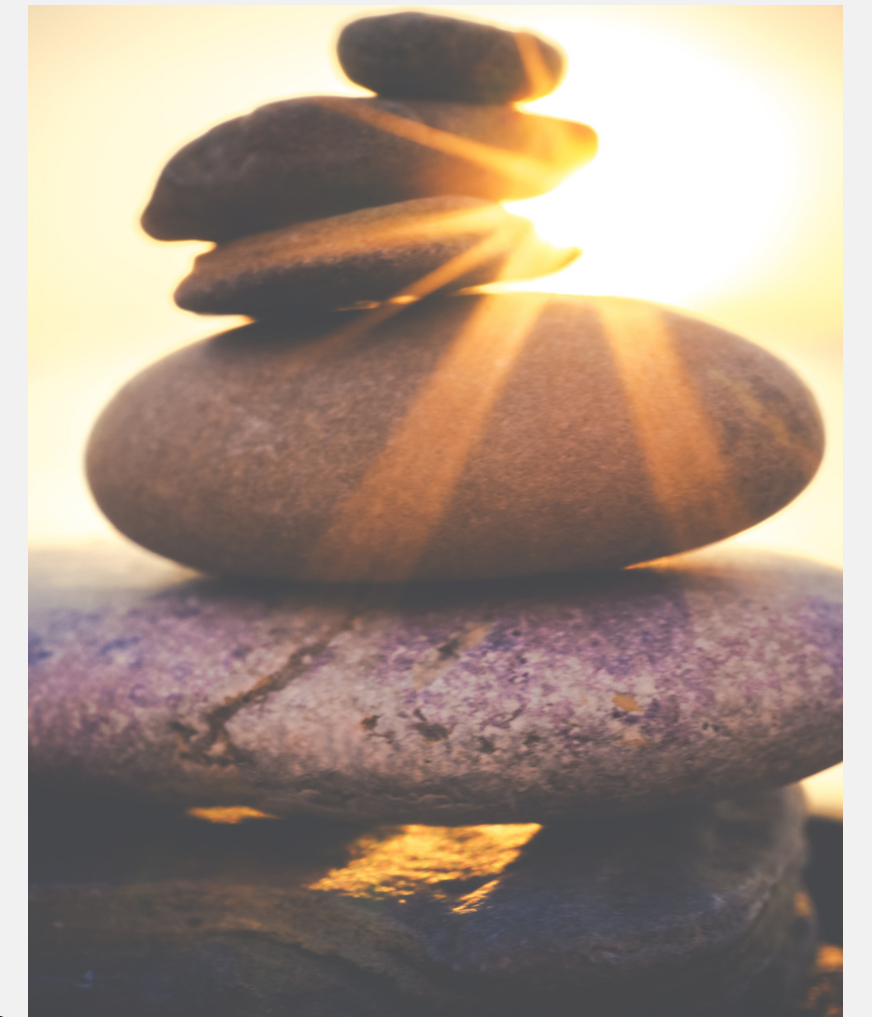
mentală (processe cognitive)



**emoțională (triggeri emoționali,
sabotori interni, "îmblânzirea" lor)**



**energetică (corpul - radiograful
stărilor noastre, reconectare la propria
energie).**



"Back on Track Programme"

I.CĂLĂTORIA

Starea actuală:

- te confruți cu situații stresante, momente de epuizare, fără să știi că ai ajuns în burnout?
- colaborarea cu partenerii/autoritățile o simți din ce în ce mai tensionată, întâmpini rezistență din partea echipei, simți că nu mai există soluții?
- fără timp de relaxare, încărcare a bateriilor?
- probleme în relația de cuplu, cu cei apropiați?
- gânduri sabotoare despre tine, credințe limitative?
- emoții nerezolvate, somatizări în plan fizic?
- simți că vrei să faci o schimbare dar nu știi încotro?



I.CĂLĂTORIA

Destinația

▶ **Te eliberezi de stres și epuizare**, înveți că stresul provine de la obișnuința cu care îți "investești" proprii sabotori

▶ **Îți iei puterea înapoi (self-management):**

- **Îți cunoști sabotorii, înveți cum "să faci pace" cu ei (sunt cei care îți "deraiază" performanța și auto-împlinirea)**
- **Înveți care gânduri/credințe nu te reprezintă, ți-au stat în calea succesului și cum să le înlocuiești cu unele care să te susțină**
- **acționezi, iei decizii sănătoase (personal și profesional) știind care îți sunt atuurile, stilul propriu de relaționare/comunicare**
- **obții claritate asupra punctelor tale forte și a valorilor și reprezentarea lor în viața de zi cu zi**
- **Înveți cum să lucrezi cu energia și corpul tău, radiograful stărilor tale emoționale, ca să eliberezi emoțiile captive și să te împuternicești**
- **obții o nouă perspectivă asupra colaborărilor și a căilor proprii de reușită.**

I.CĂLĂTORIA

Destinația

► **Te pregătești să îmbrățișezi o noua STARE DE A FI:**



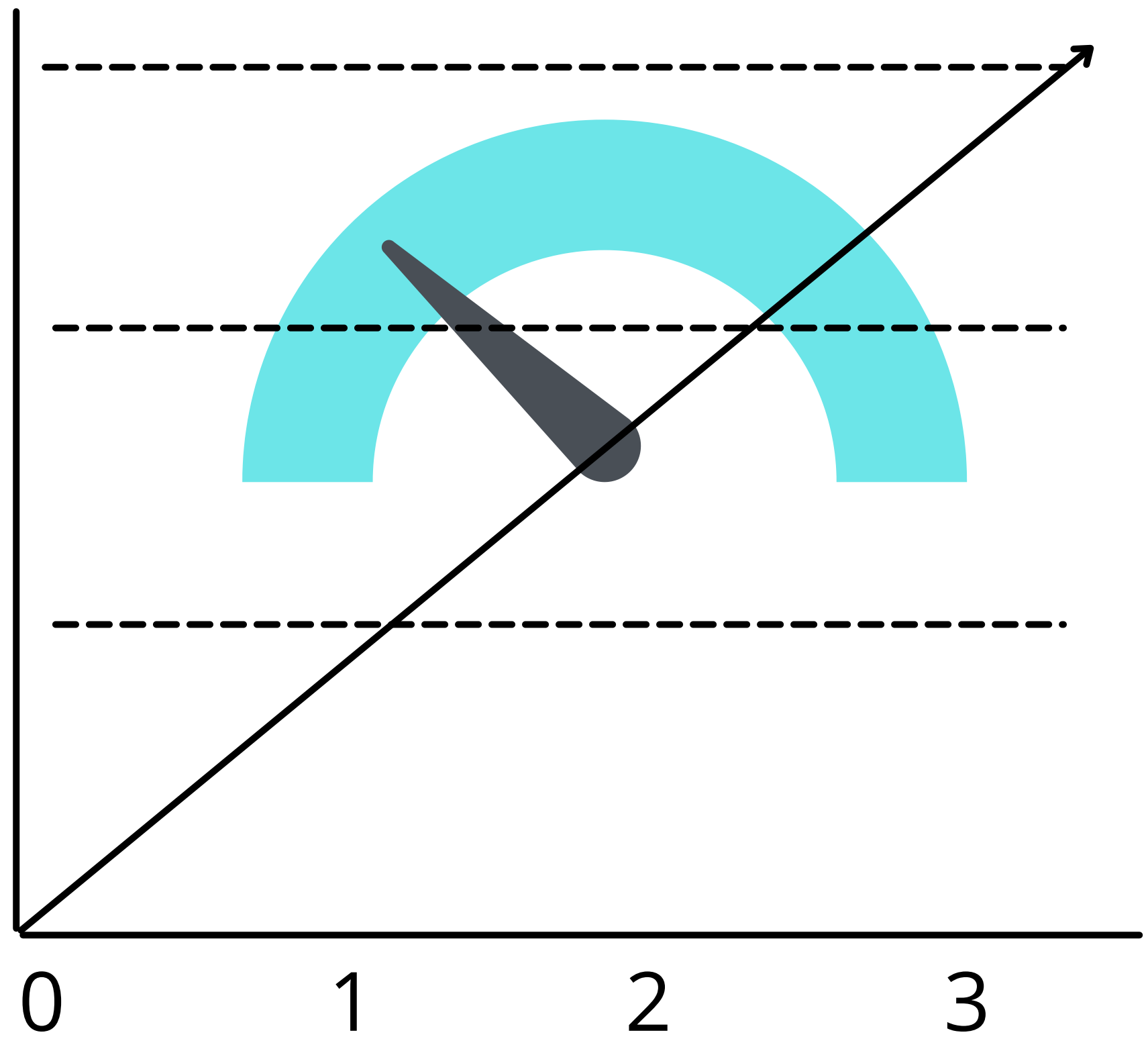
- un om de succes pe toate planurile vieții tale
- îți consolidezi încrederea, siguranța în talentele și abilitățile tale
- obții o viziune nouă asupra job-ului, parteneriatelor – gândești și acționezi dintr-un spațiu curățat de credințe limitative și blocaje, spațiu din care îți vei exprima neîngrădit, libertatea, autenticitatea, conexiunea interumana, fără teamă și gânduri sabotoare
- împuternicit/ă în a-ți crește sustenabil afacerea / proiectul tău de suflet, a unei echipe loiale și de încredere și plantarea "semințelor" pentru noi investiții
- mai multă conectare cu sine (inclusiv cu ceea ce îți cere corpul), centrare, vitalitate, bucurie, îți "dai voie" să te relaxezi în activități/hobby-uri demult uitate.

Recognize → **Refocus** → **Rebuild**

***“Back on Track
Programme”***

Structure
Rebuild
Refocus
Recognize

Timeline



Structura CĂLĂTORIEI tale:



RECOGNIZE - luna I

Sondare a **situației prezente**, a întregii "povești" personale
- *consultanță, coaching*

1. Adresarea secvențială a situațiilor "cheie", reprezentative care au generat prezentul, impactul lor asupra ta.

2. "Assessment center" - baterii de teste

"Back on Track Programme"

Structura CĂLĂTORIEI tale:



REFOCUS - luna a II a -

Înțelegi tiparele tale ("**de unde ți se trage**"), înțelegi **CUM ești construit** (mental, emotional) și **de ce ți "se apasă butoanele"**; focus pe "**cum să faci diferit**"; metode de susținere
- Mentoring, coaching

3. Sondarea unei perspective diferite, care să te susțină. Plan de implementare&integrare

"Back on Track Programme"

Structura CĂLĂTORIEI tale:



REBUILD - luna a III a -

Call to ACTION: protocol de lucru pentru cele 3 aspecte: mental, emoțional, fizic. Noile tale obiective. Change Paradox
- consultanță, coaching, mentoring, mindfulness, EFT

- 4. Punerea în practică a unor obiceiuri potrivite**, a unor "rutine" zilnice și săptămânale, care să te conducă către **atingerea obiectivelor tale** și care să te susțină în călătoria ta
- 5. Susținerea mea în procesul de stabilizare a noilor obișnuințe** (pe cele 3 aspecte)

"Back on Track Programme"

Structura CĂLĂTORIEI tale:



REBUILD - luna a III a -

Call to ACTION: protocol de lucru pentru cele 3 aspecte: mental, emoțional, fizic. Noile tale obiective. Change Paradox

6. **Evaluarea acțiunilor implementate**, ce a mers, ce a stagnat?

7. **Recalibrarea acțiunilor în "faza de platou"** (fireasca, de altfel, face parte din proces)

8. **Rezultate finale**

9. **Sărbătorirea călătoriei**

"Back on Track Programme"

Călătoria Mirelei

"Lucrez cu Magda, în programul "Back on Track".

M-a amuzat denumirea programului, nu credeam că am nevoie de o "revenire" pe cale sau așa, cum spunea Magda, de o "devirusare".

Însă, după testele de evaluare a nivelului de stres&gradului de epuizare, a sabotajilor interni, în paralel cu cele de personalitate, a gradului în care îmi respect valorile și punctele forte, am înțeles că e nevoie, mai mult ca oricând de o "curățenie de primăvară", dacă nu chiar de una "for all seasons!" :)

Cred că, pe undeva, ne asemănăm programelor de calculator. Uneori, avem nevoie de un antivirus puternic, care să ne curețe "hard-ul".

În urma sesiunilor, am realizat că respectul de sine și auto-validarea erau strâns legate de nivelul performanțelor mele, care erau ca un drog pentru mine. Nu mă "vedeam" fără ele, aveam nevoie mereu de alt "teritoriu de cucerit" care să-mi aduca validare. Iar totul trebuia să fie perfect și în controlul meu!

Călătoria Mirelei

Asta a adus după sine mult stres și epuizare nervoasă.

Cortizolul o luase razna, de-a dreptul. Nu mai dormeam bine, permanent irascibilă, relația cu partenerul meu o "luase la vale". Au apărut problemele de sănătate.

Acum, mă chinuiam să duc la bun sfârșit task-uri simple, pe care odată le făceam fără efort. Din zi în zi mă simțeam mai vlăguită, mai "stoarsă".

Simțeam că nu mai sunt în control, că ceva în mine s-a schimbat și, nu în bine.

Deși îmi doream, în continuare, să fac totul perfect, nu mai îmi ieșea.

Mă simțeam de parcă aș fi fost un impostor în propria viață

În cadrul acestui program, mi s-au pus la dispoziție tehnici și instrumente (grafice și aplicații ușor de folosit), prin care am conștientizat cât de tare mă sabotam, fără să îmi dau seama. Am realizat că partea creierului meu care acționa exagerat la stimulii care îmi "apăsau butoanele", se poate controla prin tehnici simple, în doar câteva minute.

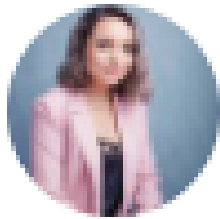
Ceea ce îmi place în acest program, este faptul că totul are o structură, lucrăm pe etape și cuantificăm rezultatele. Nimic nu e lăsat "pe afară". - Mirela Jilavu

Călătoria Andreei

“Before working with Magda I was always in a rush of getting things done, burned out and a little anxious. I was producing results but at the cost of my own wellbeing and relationships. I knew my performance could be better and not with such high expenses and thank God I met Magda because she very quickly proved that my intuition was right. She listened, made a plan and had me stick to it. Right after our first session I knew things had changed. All of a sudden I didn't feel like rushing to do but taking some time to be. The doing became more profitable almost over night. She is not only knowledgeable but dedicated to my journey which I totally appreciate.”

Andreea E. Halikias

Călătoria Roxanei



Roxana Vizitiu · 1st

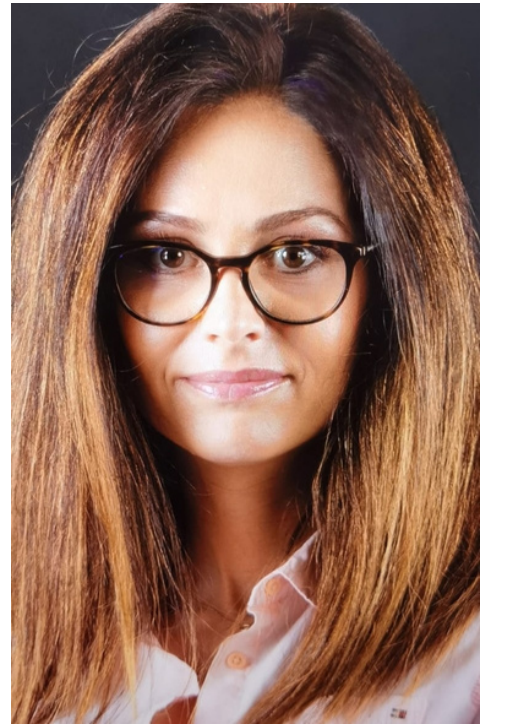
Freelancer

July 25, 2022, Roxana was Magda's client

Magda este mentora mea de peste 3 luni incoace. Foarte calda si foarte atenta la nevoile mele, m-a purtat intr-o calatorie spre mine. Desi stiam ca va fi un itinerariu plin de constientizari, abia spre sfarsit rabdarea ei, lipsa de judecata, tehnicile de coaching, experienta ei ca profesionist si mai ales increderea si siguranta pe care le-am simtit in fiecare sesiune cu ea, cand imi spunea "nimic nu e gresit", m-au facut sa ma las complet vulnerabila si sa pot sa scot dependenta adanc inradacinata in mine. A fost momentul care a incununat intreaga experienta cu ea, ca ghid, insa pe tot parcursul sedintelor am beneficiat de intreaga ei atentie si de expertiza. Mai mult, am apreciat si faptul ca m-a incurajat in permanenta sa scriu de fiecare data cand aveam ceva provocari si chiar am avut o sesiune extra program, neplanificata atunci cand "provocarea" era calda si emotiile erau prezente. Multumesc, draga mea pentru omul de calitate care esti si pentru profesionalismul tau care intregeste asa frumos fiinta ta si tot ceea ce tu oferi.

<https://www.linkedin.com/in/magda-lemnaru/recent-activity/shares/>

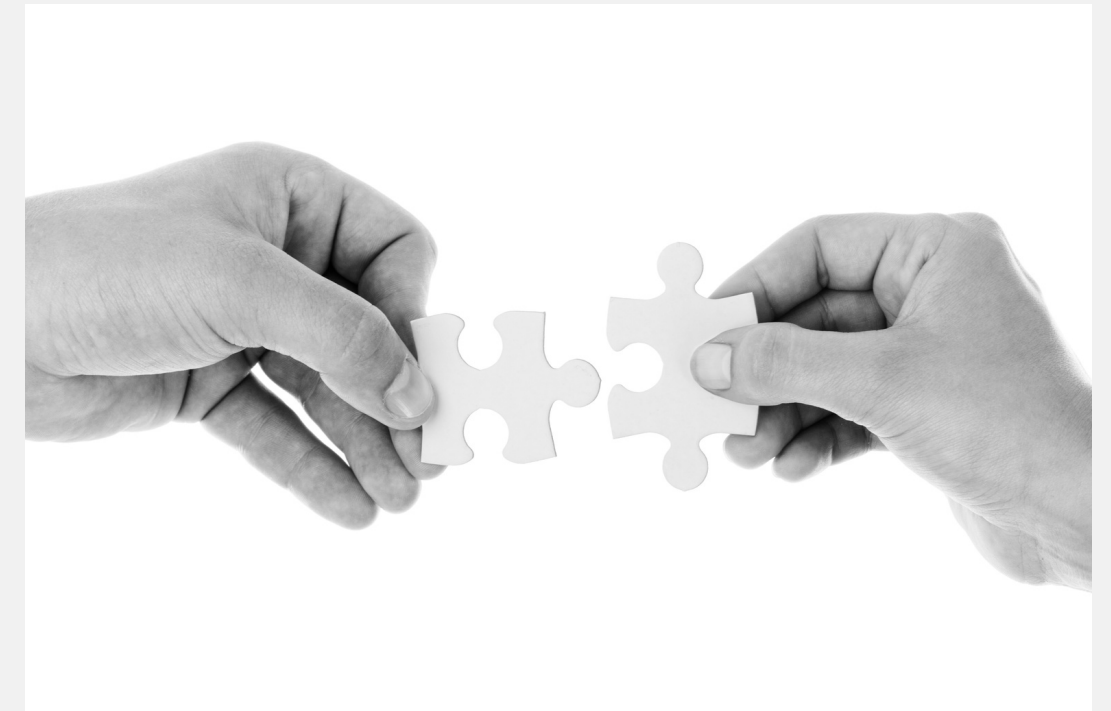
Magda Lemnaru



- ✓ **Experiență de peste 15 ani în mediul corporate (banking, automotive, energie) - poziții de trainer senior, manager departament training, coach.**
 - ↪ **Peste 12.000 ore de training livrate și peste 600 ore de coaching 1x1.**
- ✓ **Absolvit Coach Masters Academy Singapore, declarată în martie 2022 drept cea mai riguroasă școala de coaching din lume.**
 - ↪ **Certificată nivel PCC (Professional Certified Coach - avansat) de Federația Internațională de Coaching (ICF)**
 - ↪ **Membră a ICF (global) și ICF România**
- ✓ **Certificată trainer leadership situational de CLS (Center for Leadership Studies - SUA) - tip de leadership practicat de 70% din companiile listate în "500 Forbes".**
- ✓ **În prezent: antreprenor, specializat în livrarea de programe de management al stresului (coaching/neuroștiință/mentoring/mindfulness) și training-uri de leadership și coaching.**

II.SUPPORT 1-1

- 12 Sesiuni 1x1 (de 4 ori /luna timp de 3 luni) - 60 de minute
- Sesiune de Lansare și Strategie pentru Program (60-90 min)-hartă
- Teme personalizate între sesiuni
- Suport on-going (sms, whatsapp etc)
- "Emergency" calls
- Resurse și Materiale Auxiliare (raport personalizat, tracking apps, exerciții, video-uri etc)



”Back on Track Programme”



”Back on Track Programme”

Ești pregătit/ă de schimbare?

”Back on Track Programme”

Scrive-mi pentru a-ți rezerva o sesiune gratuită de explorare a unei situații stresante din viața ta!

office@xpresscoaching.ro

phone:0723.585.850

<https://www.linkedin.com/in/magda-lemnaru/>

