MENTOR PORTFOLIO

Prva digitalna platforma ženskog biznisa u Srbiji i regionu.

www.osnazene.com

Olivera Perišić

Mentorka za lični razvoj



Oblasti mentorskog doprinosa:

Samopouzdanje i lične granice · Lični razvoj i samoprihvatanje · Oslobađanje od strahova i blokada · Partnerski i porodični odnosi

01

KRATKO O MENI

RE&CBT terapeut i HR menadžer, sa master diplomom iz industrijsko-organizacione psihologije na Filozofskom fakultetu u Novom Sadu i specijalizacijom iz psihoterapije u okviru Srpskog centra za RE&CBT.

U svom profesionalnom radu povezujem znanja iz psihologije, psihoterapije i rada sa ljudima. Kao HR menadžer u novosadskoj IT kompaniji rukovodim ključnim procesima upravljanja ljudskim resursima – od regrutacije i selekcije, onboardinga i razvoja zaposlenih, do brige o zaposlenima, employer brandinga i performance managementa.

Pored HR rada, bavim se psihoterapijom i edukacijom, kroz koju ljudima pomažem da bolje razumeju sebe, prevaziđu lične blokade i razviju veštine koje im omogućavaju kvalitetniji i ispunjeniji život. U radu koristim različite RE&CBT tehnike, kao i praktične alate iz oblasti asertivne komunikacije, samopouzdanja, upravljanja vremenom, upravljanja besom i samoprihvatanja.

Posebno me inspiriše rad sa ljudima koji žele da preuzmu odgovornost za svoj život, oslobode se obrazaca koji ih ograničavaju i postanu hrabri i slobodni da žive život u skladu sa sobom.

02

U ČEMU MOGU DA VAS PODRŽIM

Možete mi se obratiti ako:

Imate...

1. osećaj da ne verujete dovoljno u sebe, svoje sposobnosti i odluke.

Želite...

2. da izgradite više samopouzdanja, samopoštovanja i samoprihvatanja.

Niste sigurni...

3. kako da se oslobodite strahova, nesigurnosti i unutrašnjih blokada koje vas sprečavaju da napravite korak napred.

Suočavate se sa...

4. teškoćama u partnerskim ili porodičnim odnosima i želite da naučite kako da sačuvate sebe, svoje granice i unutrašnji mir.

Razmišljate o...

5. promenama u svom životu, ali vas strah, zavisnost od tuđeg mišljenja ili postojeći obrasci ponašanja sprečavaju da ih napravite.

Potrebna vam je podrška da...

6. prepoznate ponašanja i odnose koji vam više ne služe i napravite prve korake ka većoj ličnoj slobodi.

Tokom mentorske sesije možemo da:

Sagledamo...

1. obrasce razmišljanja i ponašanja koji vas ograničavaju.

Razjasnimo...

2. šta vas zaista sprečava da napravite promenu koju želite.

Definišemo...

3. konkretne korake ka većem samopouzdanju, samoprihvatanju i ličnoj slobodi.

Razmotrimo...

4. kako da postavite zdrave granice i gradite kvalitetnije odnose sa partnerom, porodicom i okruženjem.

Odredimo...

5. šta je vaš prvi realan korak ka promeni.

03

ŠTA MOŽETE OČEKIVATI OD MENTORSKE SESIJE

Od mene možete očekivati **podršku, otvoren razgovor, razumevanje i konkretne smernice** koje će vam pomoći da:

1. **Izgradite samopouzdanje, samopoštovanje i samoprihvatanje** i razvijete zdraviji odnos prema sebi.

2. **Oslobodite se strahova, anksioznosti i unutrašnjih blokada** koje vas sprečavaju da živite i delujete slobodnije.

3. **Naučite kako da gradite zdravije partnerske i porodične odnose**, bez stalnog osećaja krivice, straha ili patnje.

4. **Prepoznate i postepeno se oslobodite zavisničkih obrazaca ponašanja i odnosa**, kako biste postali samostalniji i slobodniji.

5. **Ovladate tehnikama ispravnog mišljenja** i povećate svoju efikasnost u životu. Naučićete da sagledate stvari onakvima kakve jesu, da reagujete u skladu sa stvarnom situacijom i birate ono što je u datom trenutku najkorisnije za vas. Naučićete da prihvatite ono što ne možete da promenite i menjate ono što jeste u vašoj moći.

04

INFORMACIJE O MENTORSKOJ SESIJI

Trajanje: 60 minuta

Način održavanja: online

Priprema: prilikom zakazivanja ukratko opišite poslovnu situaciju, temu ili pitanje koje želite da obradimo.