

# DEEP COACHING

## Moje kwalifikacje

Nazywam się Maciej Szturmowicz. Pomagam liderom rozwijać siebie i budować zdrowe, efektywne kultury organizacyjne.

**Mam ponad 16-letnie doświadczenie biznesowe w różnych rolach lidarskich** (w tym 8 lat w IBM i 3 lata jako doradca zarządu i lider projektów strategicznych w mBank S.A.).

**Jestem jednym z 16 profesjonalnych coachów w Polsce akredytowanych przez EMCC na poziomie Senior Practitioner**, facylitatorem oraz certyfikowanym psychoterapeutą Gestalt.



Moją ambicją jest **wspieranie liderów niezależnie od rodzaju wyzwań**, jakich doświadczają.

W tym celu w oparciu o moje kwalifikacje coachingowe i terapeutyczne stworzyłem unikatową na rynku usługę wsparcia – **deep coaching**.

## Deep Coaching

Deep coaching to **głębokie i wielowymiarowe wsparcie danej osoby** w ramach kontraktu coachingowego, ale z holistyczną, terapeutyczną głębią pracy.

W tej formie pracy zajmuję się **zarówno zawodowymi jak i prywatnymi tematami** moich klientów. Wspieram klientów w **radzeniu sobie z kryzysami** lub **odkrywaniu źródeł silnych, trudnych emocji** i stanów takich jak lęk, ataki paniki, gniew czy poczucie bezsilności. Pomagam zrozumieć **powody silnych odreagowań, zachowań autodestrukcyjnych** takich jak regularne przepracowywanie się lub takich, które powodują coraz większą izolację i osamotnienie. Pomagam **wychodzić krok po kroku z długotrwałych impasów lub zawracać ze ścieżki przepracowania**, wyczerpania i nasilającego się wypalenia zawodowego.

W toku procesów deep coachingowych pomagam klientom zwiększać świadomość siebie oraz doświadczanych przez nich zjawisk i **identyfikować głębsze/szersze tematy do ewentualnego wsparcia terapeutycznego**.

Deep coaching to świetny sposób **zadbania przez firmę o dobrostan psychiczny swoich pracowników** w momentach, w których najbardziej potrzebują oni takiego wsparcia.

## Przykładowe tematy moich klientów deep coachingu

Obszar tematyczny	Jak opisują swoje wyzwania moi klienci?
<b>RELACJA ZE SOBĄ I TEMATY OSOBISTE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moja praca nie daje mi przyjemności</li> <li>• Mam poczucie bezsensu tego, co robię w firmie</li> <li>• Mam coraz częstsze ataki paniki</li> <li>• Cierpię na bezsenność</li> <li>• Coraz częściej wybucham, mam w sobie mnóstwo gniewu i niezgody</li> <li>• Nie potrafię się zmusić do działania, czuję wewnętrzny opór</li> <li>• Nie potrafię się zatrzymać i odpocząć, nie umiem odpoczywać</li> <li>• Nie mam życia poza pracą, mam zaburzony work-life balance</li> <li>• Jestem przepracowana, nie daję już rady</li> <li>• Tyle pracuję, że praktycznie już widuję mojej rodziny</li> <li>• Zalewają mnie silne emocje, nie mogę wtedy myśleć racjonalnie</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podejmuję zbyt emocjonalne decyzje</li> <li>• Czuję się bardzo samotny, nie mam z kim omawiać moich wyzwań</li> <li>• Boję się wystąpień publicznych, jestem na nich jak sparaliżowana</li> </ul>
<b>RELACJE Z INNYMI OSOBAMI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przerażają mnie spotkania z zarządami innych firm</li> <li>• Przeraża mnie mój szef</li> <li>• Ciągle łąpię się na tym, że wypisuję długie maile zamiast porozmawiać</li> <li>• Moje wartości osobiste są sprzeczne z działaniami zarządu, co z tym robić?</li> <li>• W sytuacjach konfrontacji milczę, unikam i ulegam. Chcę to zmienić.</li> <li>• Chcę zacząć stawiać granice innym ludziom, ale boję się odrzucenia</li> <li>• Chcę bardziej asertywnie negocjować z moimi szefami</li> <li>• Po przejściu na pracę zdalną zacząłem bać się ludzi. Co z tym zrobić?</li> </ul>
<b>PRZYWÓDZTWO RELACYJNE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wciąż daję moim ludziom świetne rozwiązania, a oni ich nie stosują</li> <li>• Wciąż muszę coś poprawiać po moich pracownikach</li> <li>• Ludzie reagują na mój feedback obronnie lub agresją, jak to zmienić</li> <li>• Ludzie nie słuchają mojego feedbacku</li> <li>• Mój zespół nie angażuje się na spotkaniach, co z tym robić?</li> </ul>
<b>RELACJE W ORGANIZACJI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktycznie nie rozmawiamy ze sobą w firmie</li> <li>• Krzyczymy na siebie podczas spotkań</li> <li>• Panuje u nas bardzo napięta atmosfera, wszyscy żyją w stresie</li> <li>• Nie potrafimy rozmawiać o porażkach, panuje propaganda sukcesu</li> <li>• Ludzie u nas nie pytają nawet kiedy nie wiedzą bojąc się ośmieszenia</li> <li>• Mamy coraz liczniejsze przypadki przepracowani i wypaleń zawodowych</li> <li>• Mamy coraz więcej zwolnień chorobowych wśród menedżerów</li> <li>• Zarząd uważa, że wypalenie zawodowe to prywatny problem ludzi</li> <li>• Ciągle gasimy nowe pożary</li> <li>• Jesteśmy w ciągłym niedoczasy</li> <li>• Mam dosyć regularnego pracowania do północy i w weekendy</li> <li>• Nie mówimy sobie tutaj niczego wprost</li> </ul>
<b>PRZEWODZENIE ZMIANOM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boję się nadchodzących zmian</li> <li>• Jak odnaleźć się w zmianie, której nikt ze mną nie konsultował?</li> <li>• Chcę zrozumieć, dlaczego mamy w firmie taki opór do zmian</li> <li>• Mój dotychczasowy styl przywódczy nie działa w zmianie, co z tym zrobić?</li> </ul>
<b>RELACJE W EKOSYSTEMIE FIRMY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jak być bardziej asertywnym wobec dyrektorów regionalnych firmy?</li> <li>• Jak sprawić, żeby moja firma nie ustawiła się w roli kelnera do klientów?</li> </ul>

### **Kontakt i zgłoszenie na wstępną konsultację**

Maciej Szturmowicz,

Executive Coach, Facylitator, Certyfikowany psychoterapeuta Gestalt

+48 503 09 09 83

ul. Górńska 9C/8, 00-740 Warszawa

[ms@scaleup.center](mailto:ms@scaleup.center)

[www.scaleup.center](http://www.scaleup.center)