

Η απόφαση να κάνεις μια αλλαγή που αφορά την υγεία σου δεν είναι εύκολη, γι' αυτό και μόνο που μπαίνεις στη διαδικασία να το σκεφτείς και να ξεκινήσεις πρέπει να νιώθεις **υπερήφανος/η** για τον εαυτό σου! Για να έχεις μακροπρόθεσμα οφέλη θέλει **χρόνο** και **υπομονή...** κάποιες μέρες μπορεί να είναι πιο δύσκολες ή πιο εύκολες από κάποιες άλλες... δες τις ανάγκες σου, τι ταιριάζει σε εσένα, τι οφελεί περισσότερο εσένα και με τη βοήθεια του /ης Health Coach **φτάσε στο επίπεδο που ΕΣΥ θέλεις και μπορείς!**

«Το **Health Coaching** μου έμαθε να αναγνωρίζω τις ανάγκες μου, τι πραγματικά χρειάζομαι εγώ και το σώμα μου και όχι τι απλά είναι κοινωνικά αποδεκτό»

Μαρία

Μην ξεχνάς πως είσαι **μοναδικός/ή** και έχεις διαφορετικές ανάγκες από κάποιον άλλον!

Βγάλε το **ΠΡΕΠΕΙ** από τη ζωή σου και δες **τι πραγματικά ζητάς εσύ...**

μόνο τότε θα δεις τη ζωή σου να αλλάζει προς την κατεύθυνση που **θέλεις εσύ**



Πηνελόπη Μελίδου
MSc Ψυχολόγος Υγείας
(ειδίκευση: καρκίνος και πένθος)

Βας. Σοφίας 30
Για ραντεβού καλέστε στο:
τ. 2463 400 494 κ. 6906 928 843
pinelopi.melidou@gmail.com
skypename: Pinelopi Melidou

HEALTH
COACHING



κάνε αυτό που κάνει
εσένα να νιώθεις καλά
με τον **εαυτό σου**

Πόσες συναντήσεις απαιτούνται και κάθε πότε;

Ο αριθμός των συναντήσεων **ποικίλει** ανάλογα με τις ανάγκες σου, ωστόσο συνήθως περιλαμβάνει **τέσσερις εβδομαδιαίες** συναντήσεις.

Σε περιπτώσεις που κριθεί απαραίτητο μπορεί να επεκταθεί σε 5 συναντήσεις.

Η διάρκεια κάθε συνάντησης κυμαίνεται μεταξύ **30 και 45 λεπτών**.

Ο ρόλος του/ης **Health Coach** είναι να σε βοηθήσει, να σε εμπνεύσει, να σε παροτρύνει και να ενθαρρύνει την απόφαση σου για αλλαγή. Βρίσκεται εκεί όχι για να σε κρίνει ή να σου παρέχει έτοιμες συμβουλές αλλά για να συμβάλει στην διατήρηση της αλλαγής μακροπρόθεσμα.

Τι οφέλη μπορώ να αποκομίσω;

Νέες γνώσεις & τεχνικές

Αναγνώριση βλαβερών για την υγεία συμπεριφορών

Ενισχυμένη εμπιστοσύνη στον εαυτό σου

Αυτοπεποίθηση Αυτοαποτελεσματικότητα

Υιοθέτηση συμπεριφορών υγείας

Ενισχυμένα κίνητρα

Μακροπρόθεσμη διατήρηση συμπεριφοράς

Έγκυρη πληροφόρηση

Ποιες συμπεριφορές υγείας περιλαμβάνει;

Άσκηση



Διατροφή



Κάπνισμα



Αλκοόλ



Τρεις βασικές αρχές

01 ενσυναίσθηση

02 αυθεντικότητα

03 θετικότητα

Το **Health Coaching** είναι μια επιστημονικά αποδεδειγμένη πελατοκεντρική προσέγγιση, η οποία έχει ως βασικό στόχο να σε βοηθήσει και να διευκολύνει την υιοθέτηση ενός καλύτερου και πιο υγιεινού τρόπου ζωής. Μέσα από το Health Coaching έχεις την ευκαιρία να κάνεις μόνο/η σου αλλαγές στις σχετικές με την υγεία σου συμπεριφορές. Η συγκεκριμένη υπηρεσία επικεντρώνεται στο εσένα ως άτομο και στο πως μέσα από δική σου πρωτοβουλία και προσπάθεια μπορείς να επιτύχεις την αλλαγή. Σου δίνεται η δυνατότητα μαζί με την βοήθεια του/ης Health Coach να διερευνήσεις τις πραγματικές σου επιθυμίες-θέλω και κατά πόσο είσαι έτοιμος/η για μια σημαντική για την ζωή σου αλλαγή.