



ARKADIUSZ ROSZAK

COACHING & MENTORING INDYWIDUALNY

*Wszystko
czego potrzebujesz
masz w sobie*

- **Dalajlama, zapytany o to, co go najbardziej zadziwia w ludzkości, odpowiedział - człowiek.** *"Człowiek. Bo poświęca swoje zdrowie, by zarabiać pieniądze, następnie zaś poświęca pieniądze, by odzyskać zdrowie. Oprócz tego jest tak zaniepokojony swoją przyszłością, że nie cieszy się z teraźniejszości. W rezultacie nie żyje ani w teraźniejszości, ani w przyszłości; żyje tak, jakby nigdy nie miał umrzeć, po czym umiera, tak naprawdę nie żyjąc".*
- Wśród wielu ankiet przeprowadzonych na całym świecie najbardziej pożądaną przez człowieka wartością jest zdrowe i szczęśliwe życie, a takie zapewniają nam trwałe i dobre jakościowo relacje z innymi osobami. Tak wynika z projektu *The Harvard Study of Adult Development*, najdłuższego w historii kultury zachodniej badania poświęconego szczęściu. Współczesny człowiek w wieku produkcyjnym, podobnie jak jego odpowiednik 75 lat temu, na pytanie o poczucie spełnienia wymienia bogactwo, rzeczy materialne, podróże, stanowisko i spektakularne osiągnięcia. A jednak harwardzki eksperyment pokazuje, że u schyłku życia prawdziwie spełnieni czują się ci, którzy swój potencjał zainwestowali w budowanie wartościowych związków - rodzinnych, przyjacielskich i wspólnotowych.
- Jakościowa relacja z innymi nie musi być celem samym w sobie. Najczęściej funkcjonuje jako efekt naszych wyborów i pragnień opartych o wyznawane wartości i posiadane przekonania. A te często bywają słabo uświadomione w wyniku informacyjnego szumu i i pędzącej codzienności notorycznie serwowanych nam przez dzisiejszy świat.
- **Celem, który wydaje się w tej sytuacji najbardziej pożądanym do zrealizowania jest zbudowanie jakościowej - właściwej, energetycznej i dobrej - relacji z samym sobą! To główny obszar mojej działalności, w którym z powodzeniem od lat towarzyszę swoim klientom.**

*...aby człowiek zapytany o to, co najbardziej zadziwia go w ludzkości, odpowiedział - ja sam.
"Wiem kim jestem, czego naprawdę potrzebuję i dokąd zmierzam!"*

Arkadiusz Roszak



O MNIE

Akredytowany coach i mentor
przy międzynarodowej organizacji coachingowej
European Mentoring & Coaching Council (EMCC),
z wykształcenia magister nauk teologicznych.

W ramach praktyki zawodowej dyplomant
studiów specjalistycznych na KUL w Lublinie
z zakresu teorii komunikacji i retoryki,
oraz absolwent studiów podyplomowych
na Akademii im. Leona Koźmińskiego
w Warszawie na kierunku
"Coaching profesjonalny
- metody i praktyka"

Prywatnie mąż, ojciec, podróżnik.

KWALIFIKACJE

- Certyfikowane studia podyplomowe z akredytacją EMCC
EQA (European Quality Award) na poziomie Foundation
- Indywidualna akredytacja EMCC EIA (European Individual
Accreditation) na poziomie Foundation
- Modele, techniki i narzędzia coachingowe sygnowane
przez Akademię Norman Benett
- Certyfikat Centrum Zmiany NOWE ukończenia profesjonalnego
szkolenia z zakresu Coachingu Przedsiębiorczości
- Dyplom studiów doktoranckich KUL z zakresu homiletyki
- retoryki i teorii komunikacji
- Dyplom studiów doktoranckich KUL z zakresu teologii
biblijnej - egzegezy i interpretacji Pisma Świętego
- Tytuł magistra nauk teologicznych
- Przygotowanie z zakresu pedagogiki, dydaktyki, psychologii
i prowadzenia treningów grupowych

WYDARZENIA KSZTAŁTUJĄCE PRAKTYKĘ ZAWODOWĄ



2020 Międzynarodowa akredytacja indywidualna
EMCC EIA na poziomie Foundation



2019 - ... Praktyka coachingowa, mentoringowa, doradcza i trenerska



2019 - 2020 Studia podyplomowe na Akademii Leona Koźmińskiego
w Warszawie: dyplom z coachingu profesjonalnego



2018 - 2020 Praca w belgijskiej firmie "Au Flan Breton": logistyka,
zarządzanie zespołem, produkcja



2016 - 2018 Redaktor w czasopiśmie e-commerce "Mensis.pl": wsparcie
dla MŚ Biznesu, wiedza z nowych technologii, zarządzanie serwisami
internetowymi



2012 - 2017 Właściciel przedsiębiorstwa internetowego: obsługa
techniczna, marketing, negocjacje, polityka cenowa



2012 Dyspensa Jego Świątobliwości papieża Benedykta XVI zwalniająca
z wykonywania posługi kapłańskiej i przenosząca w stan świecki



2004 - 2010 Administrator w Parlamencie Europejskim w Brukseli: opieka
duchowa, mentoring, rozmowy wspierające dla posłów i pracowników,
mediacje w grupach politycznych, pomoc w rozstrzyganiu kwestii
etycznych



2003 - 2008 Zdiagnozowane Stwardnienie Rozsiane (SM) z czterema
poważnymi remisjami. Niedowład lewej strony. Całkowite wyzdrowienie



2000 - 2004 Studia doktoranckie na KUL: dyplom z retoryki, teorii
komunikacji i homiletyki oraz teologii biblijnej, prowadzenie ćwiczeń
z wystąpień publicznych dla studentów



1998 - 2010 Ksiądz katolicki: kierownictwo duchowe, terapie dla
uzależnionych, warsztaty budowania relacji, rekolekcje i treningi
samorozwojowe, nauczanie w szkołach



1997 Tytuł magistra nauk teologicznych



DOŚWIADCZENIE

- prowadzenie warsztatów z rozwoju duchowego, budowania wartościowych relacji i technik pracy nad sobą
- dwuletnia praca z grupami uzależnień: wartości, przekonania, motywacja
- kilkuletnia praktyka mentoringu - wspierające i rozwojowe spotkania interpersonalne z politykami i urzędnikami wyższego szczebla w Parlamencie Europejskim w Brukseli
- prowadzenie mediacji w środowiskach akademickich oraz w grupach politycznych
- organizacja, koordynacja i moderacja eventów oraz konferencji na styku nauki-polityki-biznesu
- wystąpienia publiczne, praca dydaktyczna na wszystkich poziomach edukacji, warsztaty z pracy twórczej
- prowadzenie firmy, udzielanie wsparcia dla początkujących przedsiębiorców
- wyjście z ciężkiej choroby neurologicznej oraz pokonanie trudności w związku ze zmianą statusu społecznego
- 180 godzin sesji w zakresie coachingu personalnego, zdrowia, przedsiębiorczości, kariery i biznesu



METODY PRACY



COACHING

Proces wzmacniania i wspierania Klienta w rozwoju osobistym i zawodowym, w oparciu o potencjał, mocne strony, nabyte umiejętności i doświadczenia. Metoda szczególnie przydatna w osiągnięciu celów i znajdowania własnej drogi życia.



MENTORING

Proces rozwoju i nauki, podczas którego Mentor - osoba posiadająca bogate doświadczenie w danej dziedzinie życia wspiera Klienta (Mentee) w nabywaniu kompetencji merytorycznych oraz w obszarze rozwoju osobistego.



TRENING

Proces, w którym Klient poprzez informacje dostarczane przez Trenera, w postaci określonych zadań lub ćwiczeń do wykonania, w najbardziej przystępny dla siebie sposób nabywa wiedzę i uczy się nowych umiejętności. Przydatny szczególnie w rozwijaniu uważności oraz medytacjach.

Jako akredytowany coach i mentor prowadzę praktykę w profesjonalny sposób w oparciu o najwyższe europejskie standardy metodologiczne i etyczne zgodne ze wskazaniami European Mentoring & Coaching Council (EMCC).

OBSZARY SPECJLIZACJI



ROZWÓJ PERSONALNY

Life (personalny) Coaching-Mentoring

budowanie pewności i wiary w siebie, praca z negatywnymi przekonaniami, zmiana złych nawyków, formułowanie pozytywnych celów, skuteczna realizacja życiowych projektów, pokonywanie strachu przed zmianą, zarządzanie emocjami, budowanie asertywności, pomoc w tworzeniu jakościowych relacji z otoczeniem i najbliższymi (coaching relacji, coaching rodzinny, coaching partnerski), równowaga pomiędzy życiem prywatnym a zawodowym, zarządzanie czasem...



RÓWNOWAGA ŻYCIOWA

Health (zdrowia) Coaching-Mentoring

poprawa ogólnego dobrostanu, zdrowy tryb życia, dbałość o równowagę psychofizyczną, zmiana złych nawyków życiowych i żywieniowych, metody wyciszenia, umiejętność radzenia sobie ze stresem, profilaktyka i wsparcie w procesie leczenia oraz pomoc w dochodzeniu do zdrowia, duchowość (coaching duchowy), uważność na siebie, samoświadomość...



ROZWÓJ ZAWODOWY

Career (kariery) Coaching-Mentoring

znalezienie lepszego zatrudnienia w nowym lub obecnym miejscu pracy, odkrycie, zrewidowanie i efektywne wykorzystanie własnego potencjału oraz swoich mocnych stron, precyzyjne definiowanie celów zawodowych oraz programowanie ścieżek kariery, przygotowanie do rozmów rekrutacyjnych i ewaluacyjnych, poprawa zdolności komunikacyjnych i adaptacyjnych w zespole, prowadzenie negocjacji, praca nad marką osobistą, skuteczna autoprezentacja, wzmocnienie wizerunku i budowanie pewności siebie...



TWORZENIE WARTOŚCI

Entrepreneur (przedsiębiorczości) Coaching-Mentoring

wsparcie w procesie budowania i rozwoju własnej firmy, tworzenie modelu biznesowego, efektywne strategie sprzedaży, promocja, znalezienie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym, etapy pracy twórczej w procesie kreacji, rozwiązywanie dylematów, odkrywanie potencjału i znajdowanie zasobów, od wizji do realizacji projektu...

ETAPY WSPÓŁPRACY

OFERTA

Zapoznanie się z ofertą.
Wstępna akceptacja

PIERWSZE SPOTKANIE

Poznanie coacha, jego filozofii i metody pracy.
Rozmowa o założeniach i kierunku projektu.
Określenie celów bliższych i dalszych,
a także spodziewanych,
w związku z ich realizacją, efektów

DECYZJA KLIENTA

Jeśli jest pozytywna,
zakontraktowanie procesu,
podpisanie umowy
i ustalenie terminu
kolejnych sesji

PROCES

Od 4 do 12 sesji
(średnio 8 sesji) realizowanych
w przeciągu 2 - 6 miesięcy



PROCES ZMIANY



DŁUGOŚĆ PROCESU

Od 6 do 10 sesji (średnio 8 sesji)



CZĘSTOTLIWOŚĆ SPOTKAŃ

Od 1 do 4 spotkań miesięcznie (najefektywniej 2 spotkania w m-cu)



CZAS JEDNEJ SESJI

Od 45 min do 120 min (zwykle 90 min)



MIEJSCE I SPOSÓB KOMUNIKACJI

Na żywo: Belgia, Polska

Online: skype, zoom, whatsapp, messenger, telefon



BUDOWANIE RELACJI

Zgodnie z kodeksem etycznym EMCC, w oparciu o poufność i wzajemny szacunek



METODA

Coaching, Mentoring, Trening z wykorzystaniem modeli, technik i narzędzi coachingowych, pracy z oddechem oraz praktyk medytacyjnych



INWESTYCJA

1 sesja – 250 zł (55 euro)

pakiet 8 sesji – 1600 zł (350 euro)

REKOMENDACJE



UWAŻNY I SKUPIONY NA KLIENCIE

Arek jest uważnym i skupionym na kliencie coachem. Umiejętnie prowadzi rozmowę, wykorzystuje ciekawe techniki pracy, jak również swoją ogromną wiedzę i doświadczenie życiowe. W trakcie sesji nie zwalnia tempa, prowadzi klienta w wyznaczonym kierunku, analizuje wypowiedzi wskazując synergie i rozbieżności, przypomina osiągnięte rezultaty. Tworzy życzliwą, pełną zaufania atmosferę. Z otwartością słucha klienta i podąża za jego tokiem myślenia, a w odpowiednim momencie pomaga wrócić do wypracowanych efektów. Dzięki pomocy Arka szybko udało mi się przejść do etapu poszukiwania zasobów oraz sposobów na osiągnięcie mojego celu.

MARZENA P.

dyrektor biura / sektor: administracja publiczna



WSZECHSTRONNA WIEDZA, OTWARTY I KREATYWNY UMYŚŁ

Przeszedłem coaching i mentoring biznesowy prowadzony przez Arka. Kilka tygodni wytężonej pracy nad sobą, która jeszcze w trakcie procesu zaczęła przynosić oczekiwane efekty. Godne podkreślenia w Jego pracy są: wszechstronna wiedza, bogaty wachlarz umiejętnie dobieranych narzędzi, domykanie procesów, otwarty i kreatywny umysł, a także wysoka kultura osobista i uważność na klienta. Niezwykle cenne okazały się również komunikaty zwrotne pomagające lepiej zlokalizować "wąskie gardła" i szybciej wskoczyć na wyższy poziom realizacji celu. Obok osiągnięcia spodziewanych efektów, coaching nauczył mnie jak odkrywać w sobie dodatkowe zasoby i skuteczniej realizować zadania. Polecam współpracę z Arkiem na każdej płaszczyźnie rozwoju osobistego.

SYLWESTER CH..

dyrektor elektrowni / sektor: górnictwo, energetyka



OTWARTA I KOMUNIKATYWNA OSOBOWOŚĆ

Dzięki pracy z Arkadiuszem dowiedziałem się jak powinienem wykorzystywać swoje mocne strony w poszukiwaniu pracy, w jaki sposób i w jakich obszarach powinienem się poruszać. Sesja z Arkadiuszem były interesujące i merytoryczne. Osobowość i sposób komunikacji pozwalały mi czuć się swobodnie i komfortowo oraz mobilizowały mnie do wysiłku i pracy nad sobą. Uważam, że Arkadiusz posiada wiedzę, predyspozycje i cechy potrzebne w efektywnej relacji coachingowej. Polecam!

JAROSŁAW M..

tłumacz przysięgły / sektor: usługi



*Pozdrawiam,
Arkadiusz Roszak*

KONTAKT



PL +48 782 350 450
BE +32 471 840 933



coach@arkadiuszroszak.pl



www.arkadiuszroszak.pl



[linkedin](#)



ARKADIUSZ ROSZAK