

Kim jestem

mgr Katarzyna Garlicka psycholog, coach i trener. Absolwentka Uniwersytetu SWPS w Katowicach i uczestniczka licznych kursów oraz szkoleń. Wolontariuszka. Altruistka. Opiekunka.

1)Praktyki:

- SPZOU Repty Górnośląskie Centrum Rehabilitacji im. gen. Jerzego Ziętka w Tarnowskich Górach - jako neuropsycholog przeprowadzanie badań i wywiadów z pacjentami oraz opracowywanie diagnoz w zespole. Udzielanie wsparcia społecznego pacjentom przebywającym w ośrodku.
- Archidiecezjalny Dom Hospicyjny św. Jana Pawła II w Katowicach - jako psycholog udzielanie wsparcia społecznego chorym przebywającym w hospicjum.
- Małopolskie Centrum Profilaktyki w Krakowie - jako psycholog opracowywanie badań prowadzonych na terenie różnych gmin i stworzenie programu dotyczącego wzmacniania określonych zasobów u uczestników warsztatów. Program był realizowany przez trenerów w całej Polsce.

- Fundacja KIS Leonardo w Krakowie – jako psycholog przeprowadzający warsztaty dla kobiet wykluczonych i długotrwale bezrobotnych. Wzmacnianie pewności siebie, poczucia własnej wartości i określanie wartości życiowych u uczestniczek.
- Akademia Przyszłości – jako psycholog przeprowadzanie szkoleń dotyczących ustalania i realizacji celów, a także polepszających pozytywną komunikację podczas pracy z dzieckiem/jako tutorka praca z podopiecznym: wzmacnianie pewności siebie i poczucie sprawczości.
- MeetPRO spotkania praktyków rozwoju osobistego – jako psycholog prowadzenie warsztatów wzmacniających określone czynniki u uczestników.

2)Badania

Podczas studiów przez 3 lata analizowała badania psychologiczne oraz przeprowadzała swoje na terenie całej Polski. Związane były one ze sprężystością psychiczną, poczuciem kontroli oraz radzeniem sobie ze stresem zawodowym u lekarzy. W badaniach wzięli udział lekarze zabiegowi oraz lekarze niezabiegowi.

3) Prywatnie

Opieka ponad 15 lat nad bliskimi osobami, które przewlekłe chorowały i były niepełnosprawne. Często miały wykonywane zabiegi chirurgiczne oraz operacje. Udzielanie wsparcia społecznego, organizacja całego procesu leczenia oraz pomaganie w radzeniu sobie ze stresem i traumą. Aktywna praca zawodowa wykonywana zarówno w Polsce, jak i zagranicą. Poznanie wymagań w stosunku do pracownika na różnych stanowiskach pracy. Analiza stresu zawodowego oraz występowania stresorów. Analiza czynników mających wpływ na występowanie stresu w miejscu pracy. Poszukiwanie skutecznych sposobów na radzenie sobie z wysokim poziomem stresu.

4) Zainteresowania, jako psycholog:

- wzmacnianie poczucia kontroli wewnętrznej w określonych obszarach życia zawodowego, bądź prywatnego
- efektywne i funkcjonalne radzenie sobie ze stresem krótkotrwałym oraz długotrwałym
- wspieranie w budowaniu kariery zawodowej oraz diagnoza psychologiczna w kontekście radzenia sobie ze stresem zawodowym.

5)Zainteresowania, jako coach:

- ustalanie i realizacja celu
- wsparcie w całym procesie oraz pokonywanie przeszkód
- utrzymywanie motywacji i dyscypliny na wysokim poziomie, aż do osiągnięcia celu.

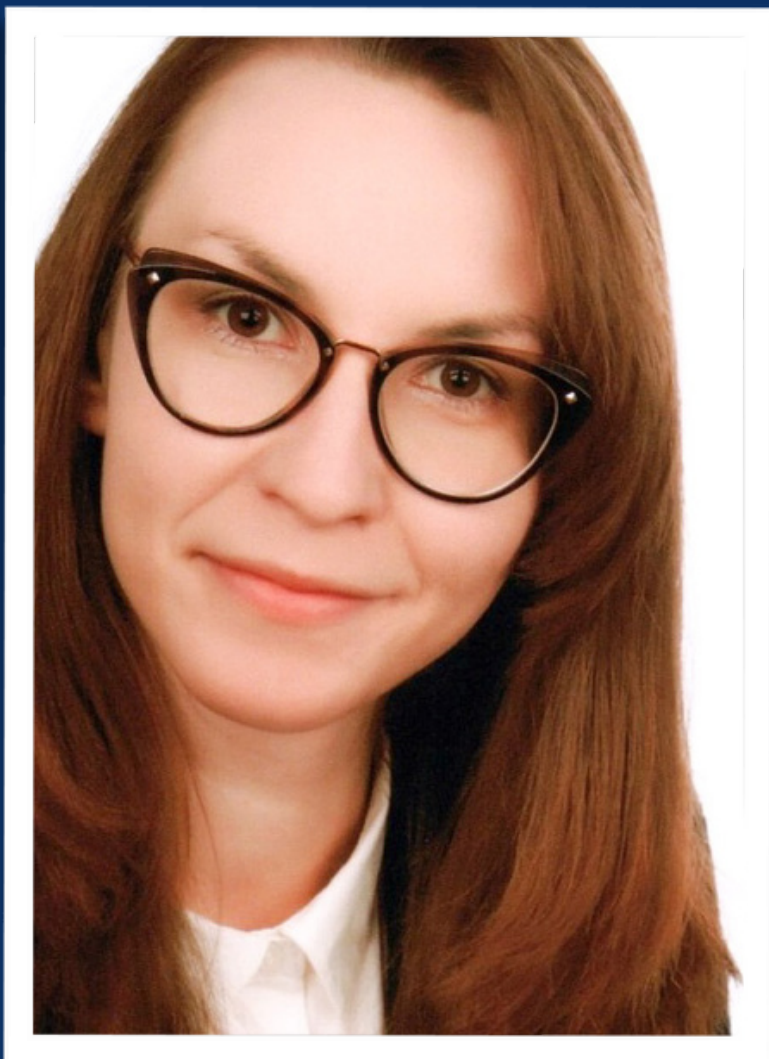
6)Zainteresowania, jako trener:

- organizacja i wsparcie podczas ustalania oraz realizacji określonych celów
- wzmacnianie zasobów wewnętrznych
- nauka efektywnego radzenia sobie ze stresem w różnych sytuacjach.

Wierzę, że każdy może osiągnąć ustalony przez siebie cel. Czasami potrzeba, tylko więcej energii, czasu i kosztów, jednak wszystko da się osiągnąć.

Wystarczy dobrze się do tego przygotować. Im lepiej się do tego przygotujesz, tym mniejsze koszty poniesiesz i szybciej osiągniesz swój cel.

Pomogę Ci w ustaleniu i realizacji celu operacja. Książka przeprowadzi Cię przez cały proces. Dasz sobie radę. Wierzę w Ciebie.



PORADZISZ SOBIE. NIE MARTW SIĘ. ZACZNIJ
CZYTAĆ KSIĄŻKĘ, JAK TYLKO DOSTANIESZ
SKIEROWANIE DO SZPITALA. TRZYMAM
KCIUKI ZA TWOJE ZDROWIE. PORADZISZ
SOBIE ZE WSZYSTKIM. DASZ RADĘ.

KATARZYNA GARLICKA