



СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ

- Работаю с запросами на увеличение личной эффективности и уровень счастья через работу с мышлением и физическим состоянием – помогаю прийти к новым, более эффективным мыслям и стратегиям мышления.
- Увеличение дохода, построение новых отношений с деньгами, самим собой
- Поддержка в достижении цели
- Прокрастинация и медленное движение к цели
- Мало энергии
- Деньги есть, а радости нет
- Выгорание
- Обесценивание и другие когнитивные препятствия, которые мешают развиваться
- Хаос в делах, расфокус, отсутствие приоритетов
- Учитывая медицинский бэкграунд и образование в сфере health коучинга, помогаю выстроить фундамент для долгой молодости ума и тела.
- Работаю индивидуально.

ОБО МНЕ

- Моя миссия – это помогать людям становиться счастливее и жить именно ту жизнь, в которой есть свобода и яркость. В которой есть место и для любимой работы и для себя, для семьи и своих любимых занятий и других важных вещей.
- Постоянно учусь и совершенствую свои личностные и профессиональные качества:
 - регулярно прохожу менторинги и супервизии
 - посещаю конференции, вебинары, мастер классы и прочее дополнительное обучение в темах коучинга, маркетинга, психологии
 - нахожусь в индивидуальной психотерапии с 2015 года, чтобы оставаться максимально нейтральной и эффективной по отношению к любому запросу и проявлению своего клиента
- В планах расширение коучинговой экспертизы (продолжение освоения экспоненциального коучинга, изучение группового коучинга, коучинга команд), освоение тренерской деятельности.
- С 2017 года живу в Нидерландах. Воспитываю сына.

ОБРАЗОВАНИЕ

- Военно – медицинская Академия им. С.М. Кирова, лечебное дело. Врач терапевт, кардиолог, 2013

Дополнительное образование

- Международная Академия бизнес коучинга 2WIN ICF, бизнес и лайф коучинг, 2021г.
- Университет Образовательной Медицины, health коучинг, наст. время

ОПЫТ РАБОТЫ

- Бизнес и лайф коуч, самозанятый, 290+ часов практики, с 2021г. – по сегодняшний день
- Хелс коуч, с 2022г. – по сегодняшний день
- Бизнес коуч в партнерском проекте с Лайк центром, коучинг предпринимателей, с 2022г. – по сегодняшний день
- Куратор коучей в проекте с Лайк центром, 07.2022 – 09.2022г.
- Персональный стилист, самозанятый, 2019-2020гг.
- Врач кардиолог, Городская больница №2 г. Санкт – Петербурга. Опыт работы с разными пациентами в условиях высокой физической, ментальной и эмоциональной нагрузок (30 часовой рабочий день, с дежурствами по неотложной помощи, работа в отделениях кардиохирургии, неотложной кардиологии, кардиологии. Про выгорание я знаю не по наслышке), 2013-2015гг.



Дарья Свиридова

Сертификация: профессиональный коуч по международным стандартам ICF (программа АСТР)

РЕЗУЛЬТАТЫ МОИХ КЛИЕНТОВ

- Артем (с согласия клиента), работаем в 6 месячном контракте

Точка А - расфокус, много задач, текучка поглощает, не хватает энергии и внимания, завала/пожары в бизнесе, деньги только на бумаге, а не моих счетах

Через 1 месяц работы - доход x 3, появилась легкость в отношениях с окружающими, появилось понимание про как разруливать пожары в бизнесе. На личном счету теперь постоянно есть та сумма, которую хотел. Продолжаем работать.

- Екатерина (с согласия клиента), 2 месяца работы

Точка А – делает рутинные действия, которые не приносят результата, сомнения в своей нише, постоянная нехватка времени, маленький доход

Точка Б – стала спокойнее, стала быстрее принимать решения и восполнять ресурс, лучше понимать себя, стала проявляться, появилась уверенность. Совершает новые действия, которых раньше боялась

- Анонимно. Работали 2 месяца

Точка А – апатия, упадок сил, в минусе, ничего не хочется, внутренний критик достал, не понимает чего хочет

Точка Б – появилось понимание что клиент жил в чужом образе, хотел соответствовать чужим ожиданиям. Понял «кто я» и «в чем моя аутентичность». Выстроил свой внутренний образ и свои ценности. Появилась внутренняя опора. Энергия выровнялась, вышла на плато. Выстроен конструктивный диалог с внутренним критиком. Гармония и внутреннее удовлетворение, больше не осуждает и не оценивает других. Состояние – ресурсная радость

Продолжаем работать над новым запросом – куда теперь направлять эту освободившуюся энергию?

Мои клиенты достигают:

- Нового уровня дохода
- Расставляют приоритеты и двигаются к целям эффективнее
- Повышают уровень энергии и мотивации
- Выстраивают новые отношения с собой, в которых легко
- Живут яркую жизнь, полную кайфа
- Быстро двигаются вперед к целям
- Знают, как поднимать свое состояние с эмоционального «дна» и перестают туда «падать»
- Эффективно и быстро проживают неудачи
- Находят свой истинный путь
- Прокачивают стрессоустойчивость, спокойно переживают штормящие события.
- В век скорости, высоких нагрузок и стресса, помогаю наращивать устойчивость и поддерживаю в достижении целей без выгорания.