Szczecin dnia 2016-01-14

Referencje

Korzystam z usług DCC Grygorcewicz w zakresie coachingu od 2015-08, 5 miesięcy w tej chwili. Zdecydowałem się na taką formę pracy nad sobą aby odzyskać kontrolę nad swoim życiem osobistym i pracą.

W momencie rozpoczynania miałem duże kłopoty z opanowaniem lęku przed problemami w pracy („sumienie" mnie gryzło), źle zarządzałem swoim czasem, nie wywiązywałem się ze zobowiązań, nie przejmowałem inicjatywy (byłem pasywny), unikałem konfrontacji, byłem przemęczony (długie godziny pracy), źle odpoczywałem (komputer - gry i „rozrywka" internetowa). Moje ciało było zaniedbane - bóle kręgosłupa (praca i odpoczynek przed komputerem), złe odżywianie, przemęczenie (mało snu, przez komputer lub smartfon, stres i lęk).

Wszystkie te czynniki miały wspólny charakter, były swego rodzaju dryfem przez życie. Pasywna forma pracy i odpoczynku, i oba te aspekty były męczące. Czułem się coraz gorzej i zbliżałem się do jakiegoś rodzaju kryzysu. Doszedłem do wniosku, że czas odzyskać władzę w swoim życiu i DCC Grygorcewicz (w osobie Tomasza Grygorcewicza) mi w tym pomoże. Firma została mi polecona przez znajomego.

Pracę z Panem Tomaszem rozpoczęliśmy od analizy mojego obrazu siebie i skonfrontowanie go z wynikami testu 121. Obraz był dość spójny i pomógł mi utwierdzić się w kierunku zmian, na które się zdecydowałem. Chciałem więcej konsekwencji i powtarzalności w moim życiu, proaktywności i systematyczności.

Z Panem Tomaszem skupiliśmy się najpierw na moich zasobach energii (analiza mojego samopoczucia w czasie dnia pracy) i udało się wyłowić, że dużym problemem jest brak snu. Również poznanie rytmu swojego dnia bardzo mi pomogło, posiłki i przerwy w odpowiednich momentach spowodowały, że łatwiej mi jest utrzymywać skupienie i determinację.

Rozpoczęliśmy pracę z nawykami - wprowadzony został nawyk kluczowy - szykowanie śniadania, ubrań na rano i basen. Na każdym kolejnym spotkaniu chciałem mówić o tym, że mi się udało w nich utrzymać, a po kilku tygodniach stały się całkowicie automatyczne. Stały się napędem dla wprowadzania kolejnych nawyków - 60 min pracy w skupieniu nad jednym projektem, śniadania przed wyjściem z pracy, rozciąganie się, medytacja, zmiana nawyków żywieniowych, budżetowanie swoich wydatków. Wprowadzane stopniowo nawyki stają się z czasem moją drugą naturą i „niosą mnie" przez przemianę.

Wyznaczyłem sobie z czasem nowe cele, i praktycznie co dzień patrzę sobie na nie i utrzymuję je w świadomości. Zmieniam je w zależności od sytuacji, ale nie uciekam od nich.

Efekty pracy są dla mnie bardzo satysfakcjonujące. Schudłem 7 kg, lepiej śpię, mam więcej pieniędzy i wiem gdzie zmierzam. Mam plan na przyszłość i go realizuję każdego dnia. Jestem zadowolony.

Forma spotkań była bardzo przyjemna - minimalistyczna, sporo pytań, na które sam sobie odpowiadałem. Postanowienia było mi łatwiej utrzymać kiedy wiedziałem, że za dwa tygodnie będę o

nich rozmawiał z osobą przy której uczyniłem to postanowienie. Mówiłem głośno o sprawach, które przedtem tylko były w mojej głowie. Pan Tomasz dawał mi narzędzia i doradzał, ale nie wykonywał za mnie pracy i nie kierował moją przemianą. Sukces jest mój, ale DCC Grygorcewicz okazało się idealnym jego katalizatorem.

Z wyrazami szacunku

v-ce prezes Klastra Chemicznego Zielona Chemia

dyr. produkcji chemicznej Radex Spółka Jawna

DYREKTOR
Produkcji Chemicznej
mgr inż. Wojciech Obrzut