

ARMEN
MEKHAKYAN



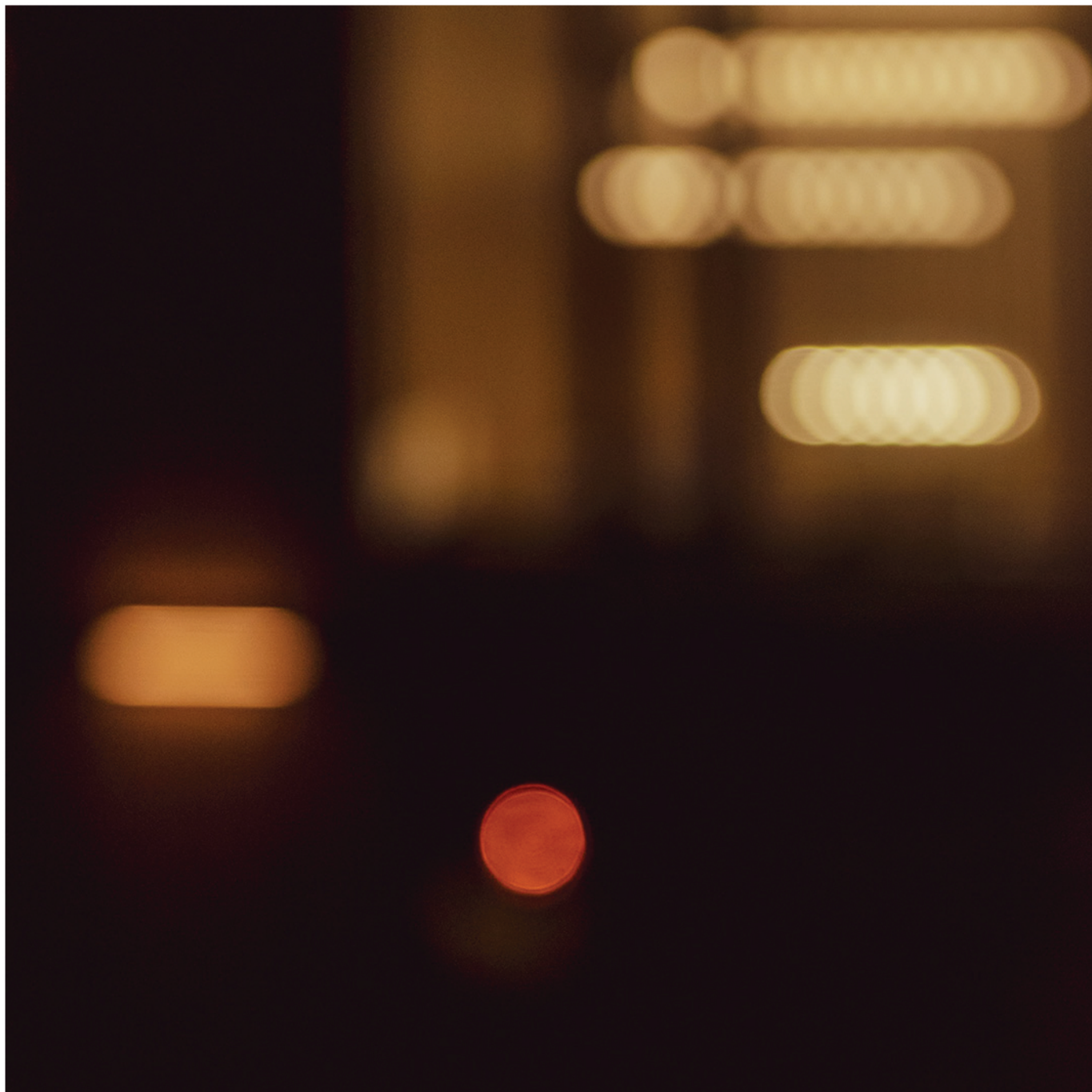


Niezależnie od tego, w jakim punkcie życia oraz kariery się znajdujemy, warto nieustannie szukać skutecznych rozwiązań i pielęgnować w sobie rozmaite umiejętności. Nigdy nie jest za późno na to, aby wyznaczać i realizować cele.

Naszym działaniom powinna jednak zawsze przyświecać jedna myśl – najważniejsze jest, by podążając wyznaczoną ścieżką nie zgubić siebie.

*„Zamiast o marzeniach, wolę mówić o planach,
bo stają się od razu bardziej realne. ”*







Konsultacja psychologiczna

zorientowana na relacje i życie osobiste

- Masz trudności z nawiązywaniem relacji?
- Nie wiesz, jak osiągnąć postawiony sobie przed laty cel? A może dopiero go szukasz?
- Czujesz się samotny lub zagubiony we własnej tożsamości?
- Masz problemy z samoakceptacją?
- Twój związek przeżywa trudny okres?
- Walczysz z uzależnieniami?

Zakres pomocy terapeutycznej:

- redukcja stresu, zaburzenia związane ze stresem i psychosomatyczne,
- praca z lękiem (napady paniki, lęk przed wystąpieniami publicznymi, nerwice natręctw),
- anoreksja i inne zaburzenia odżywiania,
- problemy w relacjach z ludźmi, w radzeniu sobie z trudnościami życia codziennego,
- trauma,
- wsparcie w okresie okołorozwodowym,
- wsparcie dla osób LGBT,
- terapia par,
- zaburzenia osobowości.







Konsultacja psychologiczna

*Depresja**

Czy zauważasz tych 9 objawów utrzymujących się co najmniej 14 dni?

- obniżony nastrój,
- zmniejszenie energii,
- osłabienie koncentracji uwagi,
- niska samoocena,
- poczucie winy i małej wartości,
- pesymistyczne widzenie przyszłości,
- myśli i próby samobójcze,
- zaburzenia snu,
- zmniejszony apetyt.

*Depresja to nie jest chandra, chwilowy spadek nastroju czy smutek, który sam minie, ale choroba związana z wadliwym funkcjonowaniem neuroprzekaźników w mózgu.

Najbardziej skutecznym sposobem leczenia depresji jest łączenie metod farmakologicznych z psychoterapią.







Filmoterapia

coraz bardziej popularnym sposobem psychologicznego oddziaływania

■ KINOTERAPIA

Jest to cykl audycji radiowych oraz pokazów filmowych, których istotnym elementem jest rozmowa ze słuchaczami lub widzami, przybierająca zabarwienie terapeutyczne.

Autorski projekt audycji red. Tomasza Raczka i Armena Mekhakyana prezentowany jest na antenie radia TokFM. Nagrania z lat 2016 – 2018 można odsłuchać na stronie www.tokfm.pl w zakładce Podcasty.

Aktualne informacje o pokazach kinowych dostępne są na stronie www.armenmekhakyan.pl oraz w mediach społecznościowych.

Proces terapeutyczny dla aktorów

Konsultacje psychologiczne przy produkcjach teatralnych i filmowych

- wsparcie psychologiczne, zarówno podczas realizacji projektu, jak i po jego zamknięciu,
- konsultacje merytoryczne w obszarze psychologii.







biznes

Na czym polega wsparcie psychologiczne

dla biznesu?

Jest ono przede wszystkim skoncentrowanie na wsparciu klienta w:

- zdobywaniu wyważonych i skutecznych strategii komunikacyjnych,
- określaniu jego celów zawodowych,
- inspirowaniu innych.

Fundamentem naukowym działań jest psychologia pozytywna. Sesje psychologiczne pomagają dotrzeć do zasobów własnej kreatywności i tych niezbędnych do zarządzania kreatywnością innych. Podejście coachingowe może być realizowane w programach rozwojowych indywidualnych osób jak również w ujęciu grupowym.

Proces wsparcia psychologicznego rozpoczyna się badaniem potrzeb klienta.

W oparciu o te ustalenia wspólnie tworzymy program rozwojowy.

Na kolejnych stronach znajdują się przykładowe sytuacje, w których psycholog biznesu może być pomocny.





biznes

Sesje indywidualne

rozbudowa sfery wewnętrznej człowieka i rozwijanie pełni jego potencjału

- Czujesz symptomy wypalenia zawodowego?
- Brakuje Ci asertywności w relacjach zawodowych?
- Pracujesz ponad normę, a mimo wszystko nie awansujesz?
- A może upragniony awans zamiast sukcesem okazał się być ciężarem?
- Odczuwasz stres w sytuacjach społecznych?
- Rozważasz pracę nad autoprezentacją?
- Pragniesz pobudzić zawodową kreatywność?
- Chcesz nauczyć się lepiej zarządzać czasem i bardziej efektywnie wykorzystywać posiadane umiejętności?
- Wracasz do pracy po przerwie spowodowanej urlopem macierzyńskim lub wychowawczym i brak Ci pewności siebie?





biznes

Wsparcie psychologiczne dla managera

skupiające się na rozwoju biznesu

- Nie wiesz, jak osiągnąć sukces w biznesie?
- Chcesz poprawić komunikację i relacje z pracownikami, lepiej zarządzać podległym zespołem?
- Marzy Ci się własny biznes, ale nie jesteś pewien czy mógłbyś być własnym szefem?
- Zakładasz firmę i szukasz wsparcia w planowaniu strategii?
- Potrzebujesz obiektywnego spojrzenia na Twoje plany biznesowe?







Executive consulting

sesje dla kadry zarządzającej

- Odczuwasz potrzebę ulepszenia swojego stylu zarządzania?
- Odnosisz wrażenie, że powinieneś mieć bardziej świadomy wpływ na organizację?
- Interesuje Cię podniesienie efektywności biznesowej zarówno Twojej, jak i osób Tobie podległych?
- Potrzebujesz kompatybilnej z biznesem strategii HR?
- Dążysz do świadomego zarządzania własnym wizerunkiem w ramach organizacji i poza nią?
- Chcesz być gotowy na zmiany, którym podlegają organizacje?
- Potrzebujesz indywidualnego planu osobistego rozwoju w obecnym miejscu pracy lub wsparcia w planowaniu dalszej ścieżki kariery?
- Starasz się zbudować swoją markę na rynku pracy?







Szkolenia

Projekty jednodniowe, cykle szkoleń oraz szkolenia połączone z programami rozwojowymi i długofalowym monitoringiem zmian

■ Psychologia w biznesie

Pierwsza na rynku oferta uwzględniająca synergię obszarów psychologii, coachingu, leadership, zarządzania projektem oraz HR przeznaczona dla wszystkich poszukujących nowatorskich i skutecznych technik rozwoju w biznesie, m.in.:

- kadry zarządzającej wysokiego szczebla,
- pracowników korporacji pragnących jak najlepiej odnaleźć się w jej systemie,
- chcących zdobyć upragniony awans,
- zakładających lub/i pragnących rozwijać własny biznes,
- poszukujących efektywnych dróg komunikacji z podległą kadrami,
- chcących w zgodzie rozstać się z dotychczasowym pracodawcą i szukających nowych ścieżek rozwoju,
- pragnących oswoić stres towarzyszący wystąpieniom publicznym.

Szkolenia oparte są na psychologicznym fundamencie, skrojone na miarę, po dokładnym zbadaniu rzeczywistych potrzeb.

Realizowane są przy współpracy zespołu wysokiej klasy specjalistów w zakresie prawa, zarządzania projektami, psychiatrii i innych.

Zakres działań obejmuje **HR, negocjacje, mediacje** – gospodarcze, biznesowe oraz konfliktów wewnętrznych.





ARMEN MEKHAKYAN



Armen Mekhakyan

Zapraszam do siedziby w Warszawie
przy ul. Chmielnej 13 lokal 10.

poniedziałek - piątek od 10.00 do 20.00
sobota od 08.00 do 16.00

tel. +48 509 245 344,
+48 603 557 055

www.armenmekhakyan.pl
e-mail: kontakt@armenmekhakyan.pl



ZnanyLekarz

Projekt logo: Anna Torres
Projekt graficzny i skład tekstu:
d'ora Dorota Raczyńska
www.dorotapatrzy.pl
Zdjęcia:
Dorota Raczyńska



ARMEN
MEKHAKYAN



www.armenmekhakan.pl