

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ 5

WORKBOOK



ΝΙΚΟΣ ΣΑΠΟΥΝΤΖΗΣ

End Results Certified Life & Business Coach

WWW.SUCCESSLAB.GR

Η Δύναμη Των 5

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και από τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως, χωρίς γραπτή άδεια του συγγραφέα, η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση, και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό, σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Σαπουντζής Νίκος

Ηλεκτρονική έκδοση

e-mail: info@successlab.gr

Τα συγγραφικά δικαιώματα του βιβλίου ανήκουν στον Νίκο Σαπουντζή, συγγραφέα.

Σημείωση: το συγκεκριμένο ηλεκτρονικό βιβλίο παρέχει πληροφορίες και συμβουλές. Σε καμιά περίπτωση δεν μπορεί να νοηθεί ως επαγγελματική συμβουλευτική ή επαγγελματική υποστήριξη.

NIKOS
SAPOUNTZIS


SUCCESS LAB

Ένα μήνυμα από τον Νίκο

Σε καλωσορίζω στον προσωπικό οδηγό δράσης «Η δύναμη των 5», που σκοπό έχει να σε βοηθήσει να εντοπίσεις, αλλά και να ξεπεράσεις, τα όρια που εσύ θέτεις στον ίδιο σου τον εαυτό!

Είμαι σε θέση να γνωρίζω, ότι εφαρμόζοντας τις δραστηριότητες που ακολουθούν, θα γνωρίσεις τον εαυτό σου σε βάθος, μια γνώση που θα σε βοηθήσει σε όλους τους τομείς της ζωής σου.

Έτσι λοιπόν σε προσκαλώ σε αυτό το ταξίδι γνώσης και σε προτρέπω να έχεις στις αποσκευές σου τον ενθουσιασμό του εξερευνητή, την περιέργεια του μικρού παιδιού και τέλος την πίστη στις ανεξάντλητες δυνατότητες που έχεις μέσα στην καρδιά σου, την ψυχή σου και το νου σου.

Επίσης, θέλω να σε ευχαριστήσω για την τιμή που μου κάνεις, να μου επιτρέψεις να γίνω συνοδοιπόρος, σε αυτό το τόσο προσωπικό ταξίδι.

Σου εύχομαι αγάπη, πληρότητα και αρμονία.

Νίκος Σαπουντζής

End Results Certified Life & Business Coach

Seminar Leader | Speaker | Συγγραφέας

Λίγη Ιστορία

Μετά από 25 χρόνια παροχής εκπαιδευτικών υπηρεσιών και coaching σε άτομα αλλά και ομάδες, δημιούργησα το μοντέλο της «Δύναμης των 5» που διαχειρίζεται με απόλυτη επιτυχία την επιθυμία σου για αλλαγή.

Η εργαλειοθήκη των 5 δυνάμεων συνδυάζει τις επιμέρους δράσεις όλων εκείνων των παραγόντων που είναι υπεύθυνοι για την αβίαστη επίτευξη μόνιμων και επιθυμητών αλλαγών.

1. Το Όραμα
2. Τα Κίνητρα
3. Η Γνώση
4. Το Σχέδιο
5. Οι Πόροι

Η Δύναμη Των 5[®]

ΟΡΑΜΑ

Το δικό σου μονοπότι στη ζωή, το μονοπότι όπου θα αξιοποιήσεις όλες σου τις δυνάμεις και τα χαρίσματα για την επίτευξη ενός σκοπού που σε γεμίζει!



ΚΙΝΗΤΡΑ

Οδηγήσου σε υιοφανεί, ωθεί, ή παρουσέρει σε θρέση.



ΓΝΩΣΗ

Η εργαλειοθήκη που σου επιτρέπει να αλλάζεις την εσοκειμενική σου πραγματικότητα.



ΠΟΡΟΥΣ

Όλα τα φυσικά και ανθρώπινα συντελεστές που απαιτούνται για να πραγματοποιήσεις το όραμα σου.



ΣΧΕΔΙΟ

Να θέσεις αμεσδιοητές και συγκεκριμένους στόχους, με σχεδισμό, που αλορρεί επί τη ορθή κατανόηση της πραγματικότητας.

Το Μοντέλο Των 5 Δυνάμεων:

- Σου επιτρέπει να αναπτύσσεις δεξιότητες και ικανότητες μέσα από την δράση.
- Είναι εστιασμένο στην εύρεση της βέλτιστης λύσης.
- Στοχεύει στα επιθυμητά αποτελέσματα – σκοπός του είναι να μπορείς να εξελίξεσαι διαρκώς.
- Αν νοιώθεις ότι το σύστημα πεποιθήσεων σου σε αποδυναμώνει και δεν σου επιτρέπει να πετύχεις τους στόχους σου, θα σου προσφέρει εκείνα τα εργαλεία που θα σου επιτρέψουν να δημιουργήσεις ένα καινούργιο σύστημα πεποιθήσεων, βοηθητικών ως προς τα «θέλω» σου και τις επιθυμίες σου.
- Θα σου δώσει τον απαιτούμενο χρόνο και χώρο για να γνωρίσεις καλύτερα τον εαυτό σου και κατ' επέκταση τις δυνάμεις που κρύβεις μέσα σου.
- Αν έχεις χαθεί μέσα στα γρανάζια της καθημερινότητας, θα σε βοηθήσει να εστιάσεις τη δράση σου, μέσα από δραστηριότητες που θα ταιριάζουν σε σένα και θα σου επιτρέψουν να γνωρίσεις τι θες πραγματικά να είσαι, να κάνεις, να έχεις.
- Θα σε βοηθήσει να ανακαλύψεις τι είναι σημαντικό για εσένα και με ποιους τρόπους θα του δώσεις ζωή, μέσα στην ζωή σου.

Η 1^η Δύναμη - Όραμα

Όραμα είναι το δικό σου μοναδικό μονοπάτι στη ζωή, το μονοπάτι όπου θα αξιοποιήσεις όλες τις δυνάμεις και τα χαρίσματα σου για την επίτευξη ενός σκοπού που σε γεμίζει!

Γιατί όταν έχεις ένα όραμα που εκφράζει όλη σου την ύπαρξη, τότε όλα όσα κάνεις γίνονται για αυτό το μεγάλο όνειρο!

Ανοίγει την καρδιά σου ώστε με κάθε σου βήμα να έρχεσαι πιο κοντά στο όνειρό!

Δώσε στο όραμά σου χώρο να βρει το πάθος του και θα ζήσεις μια ζωή αφθονίας, αγάπης, γαλήνης... μια ζωή ολοκληρωμένη!

Αν έχεις στη διάθεση σου τις υπόλοιπες 4 δυνάμεις και δεν έχεις όραμα, τότε θα εισπράξεις ως αποτέλεσμα σύγχυση και την άβολη αίσθηση του αποπροσανατολισμού.

Η 2^η Δύναμη – Κίνητρα

Η ικανότητα σου να αφιερώνεσαι ομόψυχα σε αυτό που θέλεις να κάνεις είναι η υπέρτατη όλων των ικανοτήτων.

Τα κίνητρα είναι ακριβώς αυτό το συστατικό που μπορεί να τροφοδοτήσει τις προσπάθειες σου για να φτάσεις στην επιτυχία.

Το όραμα πρέπει να συνοδεύεται από τα κίνητρα που θα το κάνουν πραγματικότητα.

Το σωστό κίνητρο μπορεί να ανάψει μια φωτιά μέσα σου.

Είναι αυτό που σε κάνει να μένεις ξύπνιος μέχρι αργά και να σηκώνεσαι νωρίς το πρωί.

Από την άλλη αν έχεις στη διάθεση σου τις υπόλοιπες 4 δυνάμεις και δεν έχεις κίνητρα, τότε θα εισπράξεις ως αποτέλεσμα ματαίωση και αναβλητικότητα.

Η 3^η Δύναμη – Γνώση

Η γνώση αποτελεί την βασιλική οδό για κάθε άτομο που θέλει να αποδεσμευτεί από τους υφιστάμενους περιορισμούς.

Η γνώση θα σε προμηθεύσει τα καύσιμα που χρειάζεσαι για να τα βγάλεις πέρα με τους αντίθετους ανέμους που πνέουν ανάμεσα σε εσένα και την επιτυχία.

Αν έχεις στη διάθεση σου τις υπόλοιπες 4 δυνάμεις και δεν έχεις γνώση, τότε θα εισπράξεις άγχος, φόβο και ανασφάλεια.

Η 4^η Δύναμη – Σχέδιο

Το σχέδιο που ακολουθείς είναι μια υπόσχεση στον εαυτό σου... μια “άσκηση ετοιμότητας” που σε κρατά σε επαγρύπνηση για αυτό που θέλεις να επιτύχεις.

Θα πρέπει να θυμάσαι ότι η ευχή σου για κάτι που ποθείς πολύ, θα πρέπει να συνοδεύεται από ένα σχέδιο όπου θα ιεραρχείς τα βήματα και θα θέτεις τις συντεταγμένες σου.

Το βασικό είναι ότι το ταξίδι σου για να ξεκινήσει με τους καλύτερους οιωνούς, θα πρέπει να έχεις εκπονήσει το καλύτερο δυνατό σχέδιο.

Αν έχεις στη διάθεση σου τις υπόλοιπες 4 δυνάμεις και δεν έχεις σχέδιο, τότε θα εισπράξεις αποτυχία!

Η 5^η Δύναμη – Πόροι

Στο ταξίδι τη ζωής, οι πόροι απορροφούν τους κραδασμούς της διαδρομής και εκμεταλλεύονται τις ευκαιρίες που σου παρουσιάζονται.

Η έλλειψη των απαραίτητων πόρων μειώνει την ορθή κρίση των ανθρώπων και τους οδηγεί συχνά να παίρνουν παράλογες αποφάσεις οι οποίες, με την σειρά τους, οδηγούν σε οδυνηρές συνέπειες.

Η αύξηση των πόρων με την κατάλληλη προσέγγιση είναι απόλυτα εφικτή.


Και όσο περισσότερο τους αυξήσεις τόσο περισσότερα καύσιμα θα έχεις για να προχωρήσεις ακόμα πιο μακριά στη ζωή.

Αν έχεις στη διάθεση σου τις υπόλοιπες 4 δυνάμεις και δεν έχεις πόρους, τότε θα εισπράξεις απογοήτευση

Η έλλειψη έστω και μιας από τις **5 δυνάμεις** είναι αρκετή για να ακυρώσει τα όποια επιθυμητά αποτελέσματα.

Ο ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΣ ΤΩΝ 5 ΔΥΝΑΜΕΩΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

ΕΠΙΤΥΧΙΑ	ΟΡΑΜΑ	ΚΙΝΗΤΡΑ	ΓΝΩΣΗ	ΣΧΕΔΙΟ	ΠΟΡΟΥΣ
ΣΥΥΓΧΥΣΗ	ΘΡΑΜΑ	ΚΙΝΗΤΡΑ	ΓΝΩΣΗ	ΣΧΕΔΙΟ	ΠΟΡΟΥΣ
ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑ	ΟΡΑΜΑ	ΚΙΝΗΤΡΑ	ΓΝΩΣΗ	ΣΧΕΔΙΟ	ΠΟΡΟΥΣ
STRESS	ΟΡΑΜΑ	ΚΙΝΗΤΡΑ	ΓΝΩΣΗ	ΣΧΕΔΙΟ	ΠΟΡΟΥΣ
ΑΠΟΤΥΧΙΑ	ΟΡΑΜΑ	ΚΙΝΗΤΡΑ	ΓΝΩΣΗ	ΣΧΕΔΙΟ	ΠΟΡΟΥΣ
ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ	ΟΡΑΜΑ	ΚΙΝΗΤΡΑ	ΓΝΩΣΗ	ΣΧΕΔΙΟ	ΠΟΡΟΥΣ



**Αν και εσύ επιθυμείς να κάνεις
το άλμα και να βρεθείς στην
άλλη πλευρά, εκεί που
κρύβονται όλες οι επιλογές και
οι δυνατότητες, τότε είναι η ώρα
να ξεκινήσεις το ταξίδι προς την
πραγμάτωση της ζωής που
σου αξίζει.**



1^η Δύναμη - ΟΡΑΜΑ

Βρες την δύναμη του ονείρου σου

- Τι θα επέλεγες να κάνεις αν ήξερες ότι δεν θα αποτύχεις;
- Τι θα έκανες αν είχες όλα τα χρήματα και τον χρόνο που χρειάζεσαι;
- Τι θα έκανες αν είχες όλη την γνώση και τις δεξιότητες που χρειάζεσαι;
- Τι θα έκανες αν πίστευες απόλυτα στον εαυτό σου;
- Τι θα έκανες αν είχες όλη την υποστήριξη που χρειάζεσαι;



Βρες την δύναμη του ονείρου σου

- Ποια είναι τα όνειρα που έχεις ήδη;
- Τι εύχεσαι αλλά ποτέ δεν κατέγραψες;
- Τι ονειρεύεσαι αλλά ποτέ δεν τόλμησες να μοιραστείς;
- Τι θα ξεκινούσες να κάνεις;
- Τι θα σταματούσες να κάνεις;



Βρες την δύναμη του ονείρου σου

- Που θα επένδυες τον χρόνο σου;
- Ποια θα ήταν η εργασία σου;
- Ποιες θα ήταν οι εμπειρίες σου;
- Που θα ταξίδευες;
- Ποιος θα ήταν ο σκοπός σου;

Ευγνωμοσύνη για τη ζωή που
έχεις σήμερα

Τι εκτιμώ στον εαυτό μου:

Ευγνωμοσύνη για τη ζωή που
έχεις σήμερα

**Τι επιθυμώ να αλλάξω
στον εαυτό μου:**

Ευγνωμοσύνη για τη ζωή που
έχεις σήμερα

Τι εκτιμώ στη ζωή μου:

Ευγνωμοσύνη για τη ζωή που
έχεις σήμερα

Τι θέλω να αλλάξω στη ζωή μου:



Ξεκίνα με έναν τέλειο κόσμο

Σε έναν τέλειο κόσμο:

- Που ζεις;
- Πως είναι το σπίτι σου;
- Ποιοι είναι οι φίλοι σου;
- Τι κάνεις στον ελεύθερο χρόνο σου;
- Τι τρώς; Τι φοράς;



Ξεκίνα με έναν τέλειο κόσμο

Σε έναν τέλειο κόσμο:

- Εργάζεσαι; Αν όχι, τι κάνεις; Αν ναι, τι κάνεις;
- Τι θέλεις να μάθεις;
- Που θέλεις να πας;
- Τι άλλο συμπληρώνει την υπεροχή ζωή σου; Κατέγραψε τα όλα!

Πραγματικά λατρεύω να...

**Μια απλή λίστα;
Ίσως όχι.**

Να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου.

Ποια είναι τα τρία πράγματα στη ζωή σου που σε κάνουν να νοιώθεις τέλεια;

2^η Δύναμη - ΚΙΝΗΤΡΑ

Αλλάζοντας τους κανόνες του παιχνιδιού

Πεποίθηση που θέλω να ρυθμίσω
Τι αντίκτυπο έχει έως αυτή την στιγμή η συγκεκριμένη πεποίθηση στη ζωή μου;
Πως γνωρίζω ότι η συγκεκριμένη πεποίθηση είναι σε λειτουργία;

2^η Δύναμη - ΚΙΝΗΤΡΑ

Αλλάζοντας τους κανόνες του παιχνιδιού

Από πού προέρχεται η συγκεκριμένη πεποίθηση;

Με ποιον τρόπο η συγκεκριμένη πεποίθηση στερείται λογικής;

2^η Δύναμη - ΚΙΝΗΤΡΑ

Αλλάζοντας τους κανόνες του παιχνιδιού

Το κρυμμένο όφελος της συγκεκριμένης πεποίθησης	Το κόστος συνέχισης ύπαρξης της συγκεκριμένης πεποίθησης

2^η Δύναμη - ΚΙΝΗΤΡΑ

Αλλάζοντας τους κανόνες του παιχνιδιού

Ποια είναι η εναλλακτική, ενδυναμωτική πεποίθηση που μπορεί να αντικαταστήσει την αποδυναμωτική παλιά πεποίθηση;

Τι μπορώ να κάνω για να εφαρμόσω την καινούργια μου δυναμωτική πεποίθηση;

3η Δύναμη - ΓΝΩΣΗ

Σύνοψη

Όσα μου αρέσει πραγματικά να κάνω	Ό,τι μου φέρνει χαμόγελο / γέλιο	Οι 2 καλύτερες στιγμές τις προηγούμενης εβδομάδας	3 πράγματα που θα κάνω μόλις κερδίσω το Τζόκερ
Γνώση / δεξιότητες/ στάσεις που χρειάζεται να αναπτύξω	Αποδείξεις επιτυχίας (πως θα ξέρω ότι πέτυχα τον στόχο μου)	Τομείς που είμαι πολύ καλός -ή/ εξαιρετικός - ή	Τι επιθυμώ να μην κάνω ή να κάνω όσο το δυνατόν λιγότερο

4^η Δύναμη - ΣΧΕΔΙΟ

Στη συνέχεια κατέγραψε όλους εκείνους τους στόχους που μπορείς να πραγματοποιήσεις με τους πόρους και τις ικανότητες που έχεις αυτή ακριβώς τη στιγμή, αλλά εσύ ο ίδιος / η ίδια, δεν έχεις δώσει την άδεια στον εαυτό σου να το κάνει...

Αναγνωρίζεις κάποιο επαναλαμβανόμενο μοτίβο στη συμπεριφορά σου;

Αν ναι, κατέγραψε το.

Πράγματα που πρέπει να ξεφορτωθείς

Σίγουρα υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης αυτού που αποκαλείς «πραγματικότητα».

Συνήθειες ενοχλητικές, άνθρωποι ενοχλητικοί, στοιχεία του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο ζεις και αναπνέεις, αλόγιστες σπατάλες χρόνου, χρήματος και προσπάθειας.

Οτιδήποτε σε κάνει να νοιώθεις λίγο χειρότερα.

Απλά συμπλήρωσε την πρόταση, αποφάσισε για το χρονικό περιθώριο και ξεφορτώσου ότι σε κάνει να νοιώθεις λιγότερος από ότι πραγματικά είσαι.

Πράγματα που πρέπει να ξεφορτωθείς

Θα ξεφορτωθώ από τη ζωή μου ...

μέχρι την/...../.....

Όταν γίνει αυτό, θα νοιώθω τέλεια γιατί ...

Πράγματα που πρέπει να ξεφορτωθείς

Σίγουρα υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης αυτού που αποκαλείς «πραγματικότητα».

Συνήθειες ενοχλητικές, άνθρωποι ενοχλητικοί, στοιχεία του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο ζεις και αναπνέεις, αλόγιστες σπατάλες χρόνου, χρήματος και προσπάθειας.

Οτιδήποτε σε κάνει να νοιώθεις λίγο χειρότερα.

Απλά συμπλήρωσε την πρόταση, αποφάσισε για το χρονικό περιθώριο και ξεφορτώσου ότι σε κάνει να νοιώθεις λιγότερος από ότι πραγματικά είσαι.



Πράγματα που πρέπει να ξεφορτωθείς

Θα ξεφορτωθώ από τη ζωή μου ...

μέχρι την/...../.....

Όταν γίνει αυτό, θα νοιώθω τέλεια γιατί ...



5^η Δύναμη – ΠΟΡΟΙ

Υγεία

- Έχοντας κατά νου τον τομέα της υγείας σου, ποιες είναι οι προσδοκίες σου;

5^η Δύναμη – ΠΟΡΟΙ

Υγεία

Οι 5 πιο σημαντικοί πόροι:

1.

2.

3.

4.

5.

- Γιατί αυτοί οι πόροι είναι σημαντικοί για εσένα;

- Για να τους κατακτήσω θα χρειαστεί να



5^η Δύναμη – ΠΟΡΟΙ

Αγάπη

Έχοντας κατά νου τον τομέα των σχέσεων, ποιες είναι οι προσδοκίες σου;



5^η Δύναμη – ΠΟΡΟΙ

Αγάπη

Οι 5 πιο σημαντικοί πόροι:

1.

2.

3.

4.

5.

- Γιατί αυτοί οι πόροι είναι σημαντικοί για εσένα;

- Για να τους κατακτήσω θα χρειαστεί να



5^η Δύναμη – ΠΟΡΟΙ

Εργασία

- Έχοντας κατά νου τον τομέα της εργασίας, ποιες είναι οι προσδοκίες σου;

5^η Δύναμη – ΠΟΡΟΙ

Εργασία

Οι 5 πιο σημαντικοί πόροι:

1.

2.

3.

4.

5.

- Γιατί αυτοί οι πόροι είναι σημαντικοί για εσένα;

- Για να τους κατακτήσω θα χρειαστεί να



5^η Δύναμη – ΠΟΡΟΙ

Χαρά / Διασκέδαση

- Έχοντας κατά νου τον τομέα της διασκέδασης, ποιες είναι οι προσδοκίες σου;

5^η Δύναμη – ΠΟΡΟΙ

Χαρά / Διασκέδαση

Οι 5 πιο σημαντικοί πόροι:

1.

2.

3.

4.

5.

- Γιατί αυτοί οι πόροι είναι σημαντικοί για εσένα;

- Για να τους κατακτήσω θα χρειαστεί να

Λίγα λόγια για μένα...

Είμαι ο Νίκος Σαπουντζής

*End Results Certified Life & Business Coach
Speaker | Seminar Leader | Συγγραφέας
Δημιουργός της Μεθόδου: "Η Δύναμη Των 5"*



Από μικρός είχα έναν στόχο. Να ανακαλύψω τι με κάνει ευτυχισμένο στην προσωπική και επαγγελματική μου ζωή.

Αυτός ο στόχος, με οδήγησε σε ένα μονοπάτι συνεχούς αναζήτησης. Εκπαίδευση. Ανακάλυψη. Αλλαγή και επαναπροσδιορισμός των αξιών μου.

Μια πορεία που ήταν, και συνεχίζει να είναι, σπαρμένη με λάθη. Η ίδια πορεία όμως, που μου δείχνει πώς να μην τα επαναλάβω.

Είχα την χαρά να ακολουθήσω διαφορετικούς επαγγελματικούς δρόμους. Αλλά πάντα αγαπούσα την επαφή και την διαδραστικότητα με τους ανθρώπους.

Λίγα λόγια για μένα...

Ξεκίνησα με την διδασκαλία και την παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών σε επιχειρήσεις, αλλά μετά από μια πολύχρονη καριέρα, αποφάσισα ότι αυτό που πραγματικά με γέμιζε, ήταν να βοηθώ τους ανθρώπους να βρίσκουν τον τρόπο για να κάνουν ΑΚΡΙΒΩΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΝ το End Result, να βρίσκουν τις κατάλληλες λύσεις και απαντήσεις στα θέματα που τους προβληματίζουν και να νοιώθουν ότι ζουν πραγματικά και ουσιαστικά την ζωή τους.

Αυτό το κάλεσμα με οδήγησε στην Δημιουργία της Μεθόδου μου "Με Την Δύναμη των 5" και την κατάκτηση του End Results Coaching, μέσα από μια σειρά εκπαιδεύσεων στην Αμερική και την Αγγλία, που μου έδωσαν την εργαλειοθήκη, που επιτρέπει να παράγονται αποτελέσματα προς την επιθυμητή κατεύθυνση.

Λατρεύω το να έρχομαι σε επικοινωνία και επαφή με τους ανθρώπους. Να εμπνέω και να εμπνέομαι.

Η δίψα μου για την κατανόηση των σχέσεων με τους άλλους αλλά και με τον εαυτό μας, με βοηθά να ανακαλύψω την πραγματική φύση αυτού που μας κάνει Ανθρώπους, και να αντιληφθώ τα όρια των όσων μπορούμε να πετύχουμε.

Λίγα λόγια για μένα...

Μπορούμε να πετύχουμε πολλά γιατί ο καθένας δικαιούται να βιώνει μια ζωή όπως ακριβώς την έχει ονειρευτεί σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο.

Μην συμβιβάζεσαι. Και πιστεψέ με, η τύχη δεν παίζει κανένα ρόλο.

Θα χαρώ λοιπόν να σε γνωρίσω και να μου επιτρέψεις να σε βοηθήσω με την Δύναμη Των 5 και το Ends Results Coaching, για να αλλάξεις τώρα προς το καλύτερο την ζωή σου.

Επαγγελματικό & Ακαδημαϊκό Βιογραφικό

Ο Νίκος είναι End Results Advanced Certified Life & Business Coach, Speaker, Seminar & Workshop Leader, καθώς και Συγγραφέας. Είναι επίσης ο Δημιουργός της Μεθόδου: "Η Δύναμη Των 5" και εργάζεται επί σειρά ετών με υπέροχους ανθρώπους, ομάδες, επιχειρηματίες και επιχειρήσεις που θέλουν να λύσουν τα προβλήματά τους και θέλουν να πετύχουν τους στόχους, τα θέλω και τα όνειρά τους.

Λίγα λόγια για μένα...

Έχει βοηθήσει σε προσωπικό επίπεδο μέσα από 1:1 Coaching Συναντήσεις εκατοντάδες υπέροχους ανθρώπους από όλο τον κόσμο να βρουν λύσεις και απαντήσεις σε θέματα που τους απασχολούσαν, αλλά και να υλοποιήσουν στόχους, όνειρα, θέλω και φιλοδοξίες που ήταν/είναι πολύ σημαντικά για αυτούς.

Αντίστοιχα, μέσα από το μονοπάτι της Μεθόδου του "Η Δύναμη των 5" έχει εκπαιδεύσει χιλιάδες άτομα μέσα από τα σεμινάρια του, γεγονός που τον κατατάσσει στους πλέον επιφανείς End Results Life & Business Coaches.

Ο Νίκος είναι πιστοποιημένος NLP Trainer, από το American Union of NLP, Certified Basic Ericksonian Hypnotist πιστοποιημένος από το American Alliance of Hypnotists και Transactional Analysis Expert πιστοποιημένος από το Centre of Excellence UK.

Το 2010 απέκτησε το Life Skills Coaching Advanced Diploma, από το Stonebridge College, UK και το Level 4 Life Skills Coaching Advanced Award, από το National Qualification Framework, UK.

Λίγα λόγια για μένα...

Επίσης το 2007 απέκτησε το Coaching Masteries Certification I, από το The International Association of Coaching, USA.

Κατέχει ένα Master in Science, από το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, κι ένα Master in Business Administration (MBA), από το Kingston University - London U.K, ενώ το πρώτο του πτυχίο είναι από την Σχολή Νομικών και Οικονομικών Επιστημών, του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

Είναι End Results Life & Business Coach, Συγγραφέας, μαραθωνοδρόμος, δημιουργός της Μεθόδου "Η Δύναμη Των 5" όπου χάρη στην εφαρμογή της δεν υπάρχει End Result... στόχος, θέλω, όραμα και όνειρο, που να μην μπορεί να υλοποιηθεί, τόσο σε προσωπικό, όσο και σε επαγγελματικό ή επιχειρηματικό επίπεδο.

Και είναι στην διάθεσή σου για να σε βοηθήσει σε ό,τι είναι σημαντικό για σένα και θέλεις να αλλάξεις ή σε απασχολεί αυτή την εποχή.

Θα βρεις τα πάντα στο www.SuccessLab.gr και μπορείς να επικοινωνήσεις προσωπικά μαζί του στο info@successlab.gr

Τώρα Ανέλαβε Δράση

www.SuccessLab.gr

info@successlab.gr

NIKOS
SAPOUNTZIS


SUCCESS LAB