



www.battresjalkansla.se

Coachprogrammet - 10 steg till Bättre Självkänsla

En unik individanpassad utbildning i 10 steg, för att skapa en bättre självkänsla och därmed ett bättre ledarskap. Alla behöver vi trygga ledare som skapar en god arbetsmiljö!

Med en stark självkänsla blir du mer effektiv och skapar bättre balans!

- Vill du ha strategier och metoder för att nå dina mål och dessutom må bra på vägen dit?
- Vill du stärka och utveckla dina relationer och bli tydligare i din kommunikation?
- Vill du känna att du utnyttjar din fulla potential och att du är tillfreds och trygg med dig själv?

Då är Coachprogrammet för bättre självkänsla något för dig!

Detta utbildningsprogram är helt individanpassat och syftar till att du ska lära känna dig själv, få en stärkt självkänsla och att känna dig tryggare och säkrare i dig själv.

Programmet är uppdelat i tio steg, det vill säga tio personliga möten, cirka varannan vecka i ca sex månader. Programmet är en blandning av terapi, coachning och utbildning i personlig utveckling.

Varje samtal är cirka en timme långt och innehåller tre delar:

1. Uppföljning från förra träffen
2. Övningar och samtal om dagens ämne
3. Hemuppgifter och övningar inför nästa gång

Coachprogrammet ger en större medvetenhet och självinsikt vilket är en förutsättning och en bra grund för ett gott ledarskap. Utbildningen syftar till att ge dig redskap och insikter som gör att du bättre förstår dig själv och andra. Under utbildningen lär du dig att aktivt ta ansvar för ditt liv och göra val som ligger i linje med vad du vill och behöver. Du får redskap till att förbättra både dina personliga och arbetsmässiga relationer.

Om du vill veta mer om Coachprogrammet är du välkommen att kontakta oss!

Välkommen till en spännande och utvecklande resa i ditt liv!

Ingrid Thorngren, Ingela Hammar och Eva Karlsson

ingrid@coachprogrammet.se, ingela@coachprogrammet.se och eva@coachprogrammet.se

Läs mer om programmet på www.battresjalkansla.se