



www.battresjalkkansla.se

Utbildning – våren 2018

”Coachprogrammet - 7 steg till Bättre Självkänsla”

En unik utbildning i 7 steg, gjord för att skapa en bättre självkänsla och därmed bli tryggare, gladare och mer nöjd med dig själv och ditt liv.

Känner du ibland att du tvivlar på dig själv och vad du kan? Du har negativa tankar som får dig att må dåligt. Du har en känsla av att inte vara i kontakt med vad du innerst inne vill och behöver. Du är trött på att grubbla och vill ha en förändring.

Då är utbildningen: ”Coachprogrammet - 7 steg till bättre självkänsla” något för dig!

Detta utbildningsprogram genomförs i en grupp, på mellan 6-12 personer.

Med en stark självkänsla blir du tydligare och skapar bättre balans i ditt liv

Här får du strategier och metoder för att nå dina mål och dessutom må bra på vägen dit.

Stärka och utveckla dina relationer och bli tydligare med vad du vill.

Du känner att du utnyttjar din fulla potential och att du är tillfreds och trygg med dig själv.

Välkommen på GRATIS informationsmöte: Onsdag 10 januari 2018

Kl 18.30-20.00 på Helhetshälsan, Torsgatan 8b, vid Norra Bantorget.

Om Självkänsla och Utbildningen ”Coachprogrammet – 7 steg till bättre självkänsla”.

Anmäl dig till: ingrid@coachprogrammet.se, begränsat antal platser, först till kvarn



Det som skapar en god självkänsla är bra självinsikt och en tydlig självbild, hur jag ser på mig själv.



Utbildningen är uppdelad på 7 träffar, innehåll:

1. Mitt nuläge. Hur nöjd är jag med olika delar av mitt liv idag?
2. Mål på längre sikt. Vad längtar du efter på lite längre sikt?
3. Mina olika roller. Att lära känna mina delpersonligheter.
4. Barndomen. Hur har barndomen påverkat mig?
5. Viljan. Vem är jag och vad vill jag? Att utnyttja viljans kraft, för att ta mig dit jag vill.
6. Tankarna. Hur kan jag jobba med mina tankar? Mental styrketräning.
7. Avslutning och summering. Vad har hänt fram tills idag och hur går jag vidare nu?



Eva Karlsson och Ingrid Thorngren

Utbildningen "Coachprogrammet - 7 steg till bättre självkänsla", har utvecklats av Ingrid Thorngren, Diplomerad Samtalsterapeut och Coach i Psykosyntes från HumaNova. Utbildningen är en vidareutveckling av det individuella Coachprogram i 10 steg till bättre självkänsla, som funnits sedan 2012. Utbildningen har skapats för att ge en tydligare struktur, utbildning och coachning i grupp, för framgång. Vi som håller i utbildningen tillsammans är Eva Karlsson och Ingrid Thorngren, vi är båda Samtalsterapeuter och Coacher i Psykosyntes.

FAKTA

Upplägg: Utbildningen är upplevelsebaserad, vilket betyder att vi blandar praktiska övningar, diskussioner i gruppen och teori. Du får efter varje träff med dig läxor att göra till nästa träff.

Programmet baseras på Psykosyntesen som teori för personlig utveckling.

Tid: kl 18.00 - 20.00-20.30 (beroende på antal deltagare) OBS Träff 7 är kl: 18.00-21.00.

Datum: Våren 2018, måndagar; 22/1, 29/1, 19/2, 12/3, 26/3, **tisdag** 10/4, 23/4.

Plats: Helhetshälsan, Torsgatan 8 B, 1 tr, Norra Bantorget, Stockholm.

Pris: 6.900 kr inkl moms för privatpersoner. Betalas före kursstart.

För företag 9.500 kr exkl. moms.

Anmälan: till ingrid@coachprogrammet.se, begränsat antal platser, först till kvart.

Uppge ditt namn, din adress och mobilnummer.

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

Ingrid Thorngren och Eva Karlsson, www.battresjalkansla.se

Dipl. Samtalsterapeuter och Coacher i Psykosyntes

ingrid@coachprogrammet.se och eva@coachprogrammet.se