



Life Coaching er for dig, der ønsker at noget skal være anderledes, - du, der har et mål, eller du, som bare går og er lidt små utilfreds, uden rigtig at kunne sætte fingeren på hvad det er:

Du lærer at sætte dig i førersædet og tage ansvar for at tage derhen, hvor du bliver tilfreds med dit liv.

Karriere Coaching er for dig, der vil videreudvikle dig i dit job, søge efter drømmejobbet, få afdække dine kompetencer, og finde ud af hvad der SKAL være til stede, for at du bliver tilfreds i dit arbejde.

Du lærer at blive afklaret med hvilken vej, du vil - arbejdsmæssigt, og tage det første skridt i den rigtige retning.

Stress Coaching er for dig, der har stress. Stress Coaching er en kombination af rådgivning og coaching. Det foregår over 7 sessioner af 1- 1½ time.

Du lærer at blive stressfri, stoppe yderligere fremprovokering af stress og får en personlig opskrift på, hvordan du holder dig stressfri i fremtiden. 1. session starter altid med en stresstest.

Værdi Coaching er for dig, der vil skabe klarhed over de værdier, der skal have højeste prioritet det næste ½ år for at være den person, du gerne vil være.

Du får overblik over, hvordan du skaber et liv, med det der er vigtige for dig.

Du lærer at finde en retning, så du bliver den person, som du gerne vil være. Du får belyst hvilke konsekvenser, der er ved at prioriterer dine værdier, som du gør, og bliver bevidst om, hvordan du kan leve dit liv i større harmoni og balance.

Coaching i LeveRegler er for dig, der f.eks. har svært ved at finde den rette kæreste eller mistrives i familien m.v.

LeveRegler omhandler bl.a. ”Hvad der SKAL være - for at have et godt parforhold? F.eks. Min kæreste SKAL komme med blomster 1 gang om ugen, eller min kæreste SKAL sende en sms i løbet af dagen osv., for at jeg føler mig elsket.

Du lærer at se på, hvad der forhindre dig i at skabe det forhold, du er glad for at leve i. Og at skelne mellem, hvad du har kontrol over, og hvad andre påvirker dig til i dit liv.

Beslutnings Coaching er for dig, der står og skal tage den rigtige beslutning. Du får endevendt alle valgmulighederne i forhold til fordele, ulemper, sandsynlighed, betydning, overbevisninger, vaner, m.m., så det bliver overskueligt og klart, hvilken beslutning, der er den rette for dig.

Du lærer at blive afklaret med hvert enkelt valg, og hvad det kommer til at betyde for din fremtid.



Skygge Coaching er for dig, der vil leve I accept med alle egenskaber, og blive et "helt" menneske, med alt hvad det medfører.

Du lærer at acceptere de sider af dig selv, som du helst ikke vil have, at andre finder ud af om dig - at kigge på de egenskaber, der provokerer dig ved andre mennesker, f.eks. svaghed, egoisme, inkompetence. Du lærer at se det positive i egenskaberne, så du får frihed til at vælge det, der er en fordel for dig, - i situationen - og blive et helt menneske.

Coaching i egentilstand er for dig, der bliver nervøs i bestemte situationer f.eks. til eksamen, til tandlægen, eller har mange bekymringer. Du får mere overskud og kan derved skabe en mere ressourcefyldt egentilstand.

Du lærer at ændre en u hensigtsmæssig tilstand f.eks. uro, irritation, nervøsitet eller frustration til en mere hensigtsmæssig tilstand f.eks. afslappet, indre ro m.v.

Guide Coaching er for dig, der væver lidt rundt og har svært ved at finde den retning, som vil være bedst for dig. Er du f.eks. i tvivl om, om du skal blive skilt eller ej, købe hus eller hvilken skole dine børn skal gå på, er denne interaktive øvelse, rigtig god til at skabe klarhed.

Du lærer at finde sikkerhed og tryghed i dit endelige valg og får ro i maven.

Coaching/rådgivning i Performance er for dig, der skal fremlægge eller fremføre et budskab i en forsamling f.eks. holde en tale, præsenterer et budskab på et møde eller holde et foredrag m.v.

Du lærer at skabe ro og overblik i en situation, hvor fokus er på dig. Finde skjulte ressourcer, håndterer din nervøsitet, dit kropssprog, din åndedrætsteknik og håndtere kritiske spørgsmål eller smarte bemærkninger fra deltagerne.

Tegn en problemstilling og bliv coachet i den; er for dig, der er fastlåst i at se flere muligheder på dit problem. Du kommer til at tegne 11 tegninger, og bliver derefter coachet i nye indsigter og løsninger. Sommetider står den logiske hjerne i vejen, og det er den, vi kommer igennem i denne session.

Du lærer at tage underbevidstheden i brug og se med andre øjne på dit problem.



Teamcoaching er for jer, der er i et team og har et fælles mål.

Det kan være en udfordring som f.eks. nedskæringer, omstrukturering, for mange sygedage eller ønsket om udvikling og nytænkning.

Teamcoachings principper er at se medarbejdernes forskellighed som den største ressource, vide, at synergi giver energi. Roller og ansvarsområder bliver belyst, så der kan tages ejerskab og ansvar for at løfte i flok. Det er en proces, der omhandler at kigge på forhindringer, konsekvenser og vaner i teamet. Der bliver lagt en handlingsplan til næste skridt i den rigtige retning.

I lærer at få overskud til at handle, belyst kreative løsninger, få et rum hvor alle meninger og holdninger bringes i spil, med respekt for den enkelte.

Foredrag om Trivsel er for jer, der vil gå med glade skridt på arbejde.

Det handler om at få indsigt i, hvad der skal til for at trives, hvor ansvaret er placeret og få fokus på det, man kan gøre noget ved, blive bevidst om, hvor tilfreds eller utilfreds, man er med sit arbejde lige nu.

I lærer at vurdere jeres egen arbejdsglæde, se på betydningen af bl.a. krav, ressourcer, indflydelse og social engagement m.v. I foredraget indgår en masse øvelser til refleksion.

Foredrag om Stress er for jer, der vil holde jer stressfri, og være sunde og glade medarbejdere.

I foredraget belyses bl.a. stresssymptomer, ansvar, principper, håndtering af krav m.v.

I lærer gode råd til at håndtere stress, at forebygge stress, få indsigt i jeres egne stresssymptomer, og tage stilling til om I vil undgå stress eller ej.