

För vem?

Kursen passar personer som vill och behöver göra en djupgående och bestående förändring i något område av livet. Förändringen kan vara kopplad till exempelvis stress, relationer, hälsa, självbild eller riktning i livet.

Upplägg

Tänk dig fri är en halvårslång kurs i självutveckling och mental träning, bestående av 12 träffar á 1,5-2 timmar per gång. Deltagaren får ett material att arbeta med mellan coach-tillfällena. Detta består av texter att läsa eller lyssna på (hela boken är inläst på ljudfil), övningar att reflektera över och skriva svar på, samt visualiserings- och avslappningsövningar på ljudfil.

Vid varje coachtillfälle får deltagaren feedback på det hen arbetat med sedan sist samt ges en genomgång av nästkommande kapitel. Träffarna sker med fördel med ungefär två veckors mellanrum för att tillåta tid till reflektion och eget arbete mellan tillfällena.

Innehåll

I utbildningen ges deltagaren en enkel men mycket kraftfull modell som visar vad det är som styr hur vi tänker, känner och agerar, samt hur vi kan ändra det som vi vill ändra på. I utbildningen arbetar vi oss genom alla de bitar som styr hur vi mår och vilka resultat som vi får i livet; våra unika "stysystem", vår inställning, vanor och ovanor, övertygelser, självbild, känslor och rädslor. Vi studerar även ledarskap och mental träning. Hela utbildningen individanpassas utifrån vad deltagaren själv väljer att fokusera på och utveckla. Mer om utbildningen finns att läsa på www.tankdigfri.se

Utbildare

Utbildningen ges av Susanna Davidsson, beteendevetare, coach och mental tränare.

Kostnad

Kontakta företagshälsan för mer information, se nedan.

Kontakt

Kontakta din företagssköterska, se telefonnummer på företagshälsans hemsida eller hör av dig till vår växel, se nedan.

