

GUNILLA ANDERSSON

COACH AB



Den populära kursdagen Stressad och sliten den 30 nov.

Nu hos Gunilla Andersson Coach AB

En dag att tanka på dig själv med medvetenhet, ny energi och livsglädje!

Till dig som stressar och känner att ekorrhjulet rullar för snabbt eller att du av någon annan anledning inte mår helt bra i ditt liv! Kanske längtar du efter tillfället för påfyllning för egen del för att orka jobbet och livet i stort. Kanske är du rädd för att hålla på att gå in i väggen, eller kanske har du en känsla av att du vill vidare i livet eller något annat som gnager? Detta är en kursdag för dig som vill stanna upp med dig själv. Reflektera över din situation med syfte att öka ditt välmående och din självkänsla. En stanna upp dag är något man bör unna sig då och då och alla har stor nytta av detta, inte bara i jobbet, utan också i livet i stort.

Om kursdagen

Den här kursen är en investering i dig själv för att du ska orka fortsätta prestera i ditt jobb och ha energi över till annat när du kommer hem. Vi kommer att jobba oss runt ditt eget livshjul och fokusera på alla de bitar som hjälper dig att må bättre. Kursen kommer att ge dig en fördjupad kunskap kring självkänsla, stresshantering, återhämtning, mänskliga relationer och mental styrketräning. Du kommer att bli medveten om hur just du vill ha det och hur du kan förhålla dig till dig själv och andra för att må så bra som möjligt?

Kursinnehåll:

- * Att ha koll på sitt eget livshjul och sin egen balans
- * Reflektion av känslan att sitta fast i ekorrhjulet, vad vill du själv?
- * Medvetenhet om att hitta egna metoder som kan hjälpa dig att stressa mindre
- * Hur tankar och känslor styr dig och hur du kan bli mer medveten runt din mentala styrka för att få mer energi i jobb och privat
- * Självkänsla och självförtroende
- * Personlig handlingsplan; för mindre stress, mer välmående och ökad livs- och arbetsglädje

GUNILLA ANDERSSON

COACH AB



Tid: fredagen den 30 november kl. 9.00 – 14.30

Plats: Sveavägen 27 Årjäng

Pris: 995 kr ex moms, lunch och fika ingår

Anmälan: Maila gunilla@gunillacoach.se eller ring Gunilla 070 – 35 16 460 senast den 19 november. Max tio deltagare.

Kursen kan bli inställd vid för få deltagare.

Hör gärna av dig till mig om du har några frågor!

Välkommen med din anmälan!

Varmt välkommen med din anmälan!

Gunilla



Ledare

Gunilla Andersson,

Certifierad coach, organisationskonsult och samtalsterapeut.

Har lång erfarenhet från ledarskap, coaching, organisationsutveckling, handledning och utbildning