

GUNILLA ANDERSSON

COACH AB



PÅFYLLNADSDAG på tidigare kursdag Stressad och sliten

Nu hos Gunilla Andersson Coach AB

En ny påfyllnadsdag att tanka på dig själv. För dig som tidigare gått den omtyckta kursdagen Stressad och sliten hos Awilja

Enligt mångaas önskemål genomför vi nu en påfyllnadsdag för dig som tidigare deltagit i någon av utbildningsdagarna i Awiljas regi. Vi följer upp tidigare kursdag och fördjupar oss i vad du behöver nu för att må så bra som möjligt i både ditt liv och yrkesliv. Allt för att du ska känna att du är på rätt väg med dig själv i ditt liv. Ni som gått denna kurs vittnade om hur viktigt det var att få en reflektionsdag som man kan ha stor nytta av, inte bara i jobbet, utan också i livet i stort.

Om kursdagen

Den här kursen är en ytterligare 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 göra ett nytt livshjul och fokusera på alla de bitar som hjälper dig att må bättre. Vi kommer att titta på vad det är som gör att du lyckats med vissa saker och vad du behöver mer av för att ta tag i andra saker som du fortfarande behöver.

Kursinnehåll: *

- * Att ha koll på sitt eget livshjul och sin egen balans
- * Reflektion sen sist, vad har fungerat och vad behöver du mer av och hur kommer du dit?
- * Att leda sig själv, självinsikt och självkänsla, mönster och beteenden
- * Att göra medvetna val
- * Personlig handlingsplan; för mindre stress, mer välmående och ökad livs- och arbetsglädje

GUNILLA ANDERSSON

COACH AB



Tid: Fredagen den 26 oktober kl. 9.00 – 14.30

Plats: Sveavägen 27 Årjäng

Pris: 995 kr ex moms, lunch och fika ingår

Anmälan: Maila <mailto: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!



Ledare

Gunilla Andersson,

Certifierad coach, organisationskonsult och
samtalsterapeut.

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