

Nå dine mål – og få større livsglæde.

Det handler om at finde dit eget personlige mål og lave små overkommelige delmål. Ligeledes vil vi arbejde med at blive bevidst om, hvorfor ens mål ikke altid lykkes, og dermed have mulighed for at bryde mønstret. Vi vil arbejde med coaching, overbevisninger, bedre selvværd, bedre relationer, at sætte sig vigtige mål og lave overkommelige og motiverende planer. Ca. 12 – 15 deltager.

Fx 3 moduler af hhv. 4, 4, 5 timer

Hovedtemaer:

1. Modul:
Overordnet tema: Coaching & målsætningsarbejde.
Teori og øvelser omkring emnet: Skab din egen fremtid. Du får værktøj til at finde dit eget personlige mål samt præsenteres for gode coaching modeller, som I efterfølgende vil få træning i at bruge på jer selv og andre. Endvidere vil vi snakke om "Hvad er motivation?"
2. Modul:
Overordnet tema: Overbevisninger & Amygdala
Hvorfor lykkes ens mål ikke altid? Hvilke overbevisninger tror du på, som forhindrer dig i at nå dine mål? Hvordan ændrer man sine overbevisninger? Hvad er "Amygdala" og hvilken betydning har den, for at nå sit mål.
3. Modul:
Overordnet tema: Selvværd, selvtillid & relationer
Metoder til forbedret selvværd og selvtillid. Yderligere vil vi fortælle om at blive ven med sine skyggesider og at skabe fredfyldte relationer i familien, på jobbet og i fritiden. Vi afslutter med at samle op og runde forløbet af, så du føler, du har fået en lille værktøjskasse, der kan bruges fremover som hjælp til at nå dine mål og opnå større livsglæde.