

Du version 2.0 självcoaching

Kursen sker helt online i valfri studietakt
Omfattning ca 40 timmar

Inledning

Kompendium - Work book Pdf
Coachsamtal som komplement till kursen
Några ord på vägen...

Livshjulet

Instruktioner till övningen Livshjulet
Arbetsmaterial till Livshjulet Pdf

Dina starka sidor Frågeställningar

Hur trivs du med ditt liv?

Självskattning | frågor

Vad vill du förändra?

Självcoaching | frågor

Förändringsarbetet

Förändringsresan
Förändring | erfarenhet | hinder - frågor
Perspektiv | lösning | intuition - frågor
Att hantera rädslorna - frågor
Beslutsamhet | skatta dig själv
Genomförandet

Att definiera ett mål

Frågeställningar 1 & 2

Mina främsta behov/drivkrafter

Hiitta dina viktigaste behov/drivkrafter
Urval av behov/drivkrafter
Mina främsta behov/drivkrafter | skrivövning

Att komma till insikt

Att komma till insikt 1 - frågor
Att komma till insikt 2 - frågor
Att komma till insikt 3 - frågor

Sätta smarta mål

Att sätta SMARTa
SMARTa mål - exempel
Arbetsmaterial - SMARTa mål Pdf

Arbetsmaterial

Månadsplan Pdf
Veckoplan Pdf
Dagsplan Pdf
Daglig Tacksamhet - bonus Pdf