



Individuell handledning

Individuell handledning är till för dig som vill gå på djupet med dina inre frågor. Frågor som vanligen handlar om dig själv i rollen som partner, förälder, chef eller medarbetare. Vi bär alla med oss vår personlighet och de erfarenheter som format oss in i de sammanhang vi befinner oss i.

Den vi är och det vi bär på påverkar våra relationer – både på arbetsplatsen och privat. Och våra relationer till oss själva, varandra och vårt arbete påverkar de resultat vi uppnår och det liv vi lever.

Nästan alltid handlar det om att bryta mönster som inte fungerar samt att stärka och skapa nya som fungerar. Ett arbete som ofta är både tufft och svårt. Även om vi innerst inne vet vad som är bra för oss och vad vi behöver göra – gör vi ofta något annat.

Genom att ge dig själv tid till eftertanke där du får möjlighet att reflektera över dina beteenden blir du bättre på att utveckla det som fungerar och låta bli det andra. Ett arbete som hela livet består av, vår livsresa. En resa som det är bra att ha stöd och sällskap på.

Jag använder Psykosyntes som främsta verktyg och förhållningssätt i handledningen. Ett förhållningssätt som bygger på acceptans, fria val, autonomi och öppenhet.

Kontakta mig gärna för ett samtal om hur individuell handledning kan fungera för dig eller dina medarbetare.