



Förändringarnas vindar -Promenadsamtal-

Står du inför en förändring? Behöver du stöd i att sortera tankarna och få verktyg för att ta nästa steg till; att må bättre, din dröm, ett nytt förhållningssätt eller bara få balans i livet.

Coaching i rörelse med motiverande samtal i naturen

Vi genomför våra samtal i alla miljöer. Nu kan vi erbjuda en "promenadsamtal". Det innebär att vi går en sväng ut på Nysvedsägor eller ut i en närliggande skog eller grusväg.

Vi samtalar under promenaden. Stannar till ibland och reflekterar på en sten. Genomför praktiska övningar för att tydliggöra vad du behöver. Är det en fin dag med sol kan vi blunda och göra en avslappningsövning om så önskas.

Du kan välja på att gå eller sitta och samtala i 30 min, 60 min och 90 min.

Innehåll

- Kartläggning av nuvarande situation
- Att vara i och utanför trygghetszonen
- Medvetna och omedvetna val
- Önskan eller längtan efter förändring
- Ambivalensutforskning
- Hantera motstånd
- Olika personligheter
- Självbild, egenskaper, värderingar
- En resa genom tiden
- Framgångar i livet
- En plan framåt



Vill du veta mer och få prisuppgifter- kontakta Nina Jäilgård på 070-243 39 04

Eller blev du inspirerad och önskar ett annat upplägg? Vi arbetar med utveckling av individer och grupper i olika miljöer och metoder. Vad behöver du? Ring Pia eller Nina så berättar vi mer!

Nysveds Gård
Pia Tunmo, 070-770 54 56
nysved@gmail.com

STORARUM
Nina Jäilgård, 070-24 33 904
Dipl. organisationskonsult
nina@storarum.com