



[www.battresjalkkansla.se](http://www.battresjalkkansla.se)

**Utbildning – start 10/9 2019**

**”Coachprogrammet - 7 steg till Bättre Självkänsla”**



En unik utbildning i 7 steg, gjord för att skapa en bättre självkänsla och därmed bli tryggare, gladare och mer nöjd med dig själv och ditt liv.

- Känner du ibland att du tvivlar på dig själv och vad du kan?
- Har du negativa tankar som får dig att må dåligt?
- Är du inte i kontakt med vad du innerst inne vill och behöver?
- Är du trött på att grubbla och vill ha en förändring?

**Då är utbildningen: ”Coachprogrammet - 7 steg till bättre självkänsla” något för dig!** Detta utbildningsprogram genomförs i en grupp, på mellan 6-12 personer.

**Med en stark självkänsla blir du tydligare och skapar bättre balans i ditt liv**

Här får du verktyg och metoder för att nå dina mål och dessutom må bra på vägen dit. Stärka och utveckla dina relationer och bli tydligare med vad du vill.

Du känner att du utnyttjar din fulla potential och att du är tillfreds och trygg med dig själv.

**Välkommen på GRATIS informationsmöte: Måndag 19 augusti 2019**

**Kl 18.30-20.00 på Helhetshälsan, Torsgatan 8b, vid Norra Bantorget.**

Om Självkänsla och Utbildningen ”Coachprogrammet – 7 steg till bättre självkänsla”.

Anmäl dig till: [ingrid@coachprogrammet.se](mailto:ingrid@coachprogrammet.se), begränsat antal platser, först till kvarn

*Det som skapar en god självkänsla är bra självinsikt och en tydlig självbild, hur jag ser på mig själv. Här skapar du en större medvetenhet om vem du är och vad du vill.*



[www.battresjalkansla.se](http://www.battresjalkansla.se)

**Utbildningen är uppdelad på 7 träffar, innehåll:**

1. Mitt nuläge. Hur nöjd är jag med olika delar av mitt liv idag?
2. Mål på längre sikt. Vad längtar du efter på lite längre sikt?
3. Mina olika roller. Att lära känna mina delpersonligheter.
4. Barndomen. Hur har barndomen påverkat mig?
5. Viljan. Vem är jag och vad vill jag? Att utnyttja viljans kraft, för att ta mig dit jag vill.
6. Tankarna. Hur kan jag jobba med mina tankar? Mental styrketräning.
7. Avslutning och summering. Vad har hänt fram tills idag och hur går jag vidare nu?



*Eva Karlsson och Ingrid Thorngren*

”Coachprogrammet - 7 steg till bättre självkänsla” är en av flera kurser som vi driver inom:

[www.battresjalkansla.se](http://www.battresjalkansla.se)

Gå gärna in på hemsidan och läs mer.

Våra coachprogram, utbildningar och kurser har genomförts sedan 2012.

Vi som leder kurserna är Ingrid Thorngren och Eva Karlsson, båda är Samtalsterapeuter och Coacher i Psykosyntes, utbildade vid HumaNova.

**FAKTA**

**Upplägg:** Utbildningen är upplevelsebaserad, vilket betyder att vi blandar praktiska övningar, diskussioner i gruppen och teori. Du får efter varje träff med dig läxor att göra till nästa träff. Programmet baseras på Psykosyntesen som teori för personlig utveckling.

**Tid:** kl 18.00 - 20.15. OBS Träff 7 är kl: 18.00-21.00.

**Datum:** Hösten 2019, **tisdagar**, varannan vecka: 10/9, 24/9, 8/10, 22/10, 5/11, 19/11 och 3/12.

**Återträff 8:** Under mars månad 2020 (datum meddelas senare).

**Plats:** Helhetshälsan, Torsgatan 8 B, 1 tr, Norra Bantorget, Stockholm.

**Pris:** 7.900 kr inkl moms för privatpersoner. Betalas före kursstart. Du kan dela upp betalningen. För företag 10.500 kr exkl. moms.

**Anmälan:** till [ingrid@coachprogrammet.se](mailto:ingrid@coachprogrammet.se), begränsat antal platser, först till kvart.

**Välkommen! Om du vill veta mer om Utbildningen är du välkommen att kontakta oss!**

Ingrid Thorngren och Eva Karlsson, [www.battresjalkansla.se](http://www.battresjalkansla.se)

[ingrid@coachprogrammet.se](mailto:ingrid@coachprogrammet.se) och [eva@coachprogrammet.se](mailto:eva@coachprogrammet.se)