

## LEDARSKAP #4.0

### UPPLÄGG



Vi skapar alltid innehållet gemensamt i Ledarskap #4.0 utifrån dina önskemål. Vår riktning är att du ska:

- Bli en stark, trygg och tydlig ledare, oavsett vilken chefsnivå du befinner dig på.
- Tydliggöra dina värderingar och stärka din inre GPS.
- Förstå och förändra din egen programmering.
- Ta kommandot över din hjärna.
- Förstå det mänskliga psyket, både ditt eget och andras.
- Kunna hantera svåra situationer och människor.
- Fatta bättre beslut.
- Bli tydlig i din kommunikation.
- Uppfylla dina mål med kraft och klarhet.
- Rensa bort det som inte fungerar i ditt liv.
- Kunna möta utmaningar på ett konstruktivt sätt.
- Utveckla dina färdigheter inom olika områden.
- Stärka självförtroende och självkänsla.

Jag jobbar i alla dimensioner – fysiskt, mentalt, emotionellt och spirituellt. För att få stora genomgripande förändringar kan du oftast inte adressera ett problem bara från ett håll, du behöver vrida och vända utifrån alla synvinklar. Detta är en styrka som många coacher inte har, de jobbar i en dimension, eller utifrån en modell. Jag ställer mig på klientens plattform och arbetar utifrån den. Så inga tankar, upplevelser eller filosofier är främmande för mig. Jag är bara intresserad av att vi ska lösa dina blockeringar och föra dig mot dina mål.

#### **Upptastsmöte**

Här klargör vi dina mål och kartlägger dina drivkrafter och blockeringar. Innan upptastsmötet får du skickat till dig förberedelser med frågor som du ska reflektera över. Detta för att du ska få en större klarhet i vad det är du verkligen behöver under ditt mentorskap. Efter upptastsmötet skickar jag en sammanfattning till dig. Det du har kommit fram till är givetvis inte hugget i sten. Du kan närsomhelst komma på nya områden, problemställningar och mål, och då justerar vi det som behövs.

#### **2 timmars coaching per månad**

Varje månad träffas vi live eller via telefon/Skype. Tillsammans ventilerar vi allt som händer i ditt jobb, i din karriär, på arbetsplatsen och i privatlivet. Vi analyserar situationer och människor, valmöjligheter och lösningar. Vi skapar strategier och hjälper dig implementera dem för att du ska stå stark och rakryggad som ledare. Vi hjälps åt att koppla ihop hjärna och hjärta för att du ska kunna agera både smart och med nyfikenhet, glädje och omtanke. Vi behöver ofta skapa en förståelse och omprogrammera djupa mentala och emotionella strukturer, så att du kan nå dina önskade mål.

## **Din livskarta**

Det här är en rolig, spännande och djuplodande upplevelse som guidar dig mot din personliga vision av framgång inom ett antal nyckelområden i ditt liv. SKAPA DIN EGEN LIVSKARTA handlar om att upptäcka vad du verkligen vill ha ut av livet. Du får:

- Klarhet kring vad du vill inom varje område i ditt liv.
- Ditt varför du vill ha det du vill ha.
- En plan hur du tar dig dit.

Genom en strukturerad reflektionsprocess skapar du en karta över vem du vill vara och vart du vill ta dig i livet. Du får klarhet kring vad du vill ha ut av livet och varför. DIN LIVSKARTA skapas av dig, för dig. Detta blir din ledfyr, din nordstjärna, din vision som guidar dig. LIVSKARTAN är en blueprint av din unika framtid och din LIVSVISION.

## **Mind Hacking för rebeller**

Du får min bok *Mind Hacking för rebeller*, med smarta och enkla #mindhacks, för att du ska kunna använda mer av din kapacitet. Du får lära dig hur du hackar din undermedvetna programmering som styr 95% av din dag och hur du tar kommandot över din hjärna och ditt liv. Du lär dig övervinna rädslor, stoppa din inre sabotör, undanröja tvivel och vara din egen bästa vän, så att du kan maxa din potential. Du guidas på en spännande resa in i ditt undermedvetna operativsystem, The Matrix, och du får lära dig hur du med små justeringar kan spränga dina inre begränsningar och få tillgång till din egen POWER och FRIHET.

## **Blueprints**

Du får stöttning, rekommendationer, tips och råd hur du kan omsätta det du lär dig i praktiken. Många gånger är det praktisk hjälp, så du enkelt kan sätta igång. Boken *Mind Hacking för rebeller* hjälper dig också att omsätta teoretisk kunskap i praktiken.

## **Checkups, peptalk och bollplank**

Mellan sessionerna har vi vid behov checkups via mail/telefon/Skype där vi går igenom dina framsteg och eventuella hinder och bakslag och om vi upptäcker att du behöver en kick i baken, så får du det också. Jag har upptäckt att det är just tiden mellan sessionerna som är den mest kritiska. Oftast tar vår vardag över och vi stannar upp. Genom checkups och hemuppgifter håller vi dig hela tiden i rörelse framåt. Du får hjälp att integrera rent praktiskt det som vi har kommit fram till under sessionerna.

## **Ljudfiler**

Du får skräddarsydda ljudfiler för att boosta din utveckling. Dessa ljudfiler görs oftast i samband med sessionerna. Ibland kan du även få en allmän ljudfil som kan stärka dig lite extra på något område.

Karin Tydén  
YOUR MIND NAVIGATOR  
Tel 0708-169908  
E-post [info@karintyden.se](mailto:info@karintyden.se)  
[www.karintyden.se](http://www.karintyden.se)