



Hur du tänder din och andras "eldar"!

Hur du går från ord till handling med motiverande verktyg och blir en uthållig "doer" genom att förstå dig och andra på djupet.

Det handlar om att utvecklas för att du själv vill och när du vet varför du vill, vad som behövs och hur det skall göras så har du skapat det som sätter igång rörelsen – den inre motivationen.

Coaching på riktigt

Det många av oss behöver, är att någon annan får oss att göra det vi redan kan.

Den här coachutbildningen riktar sig till dig som vill få dig själv och andra att minimera **knowing - doing** gapet dvs. att bli mer handlingsinriktade, bli en genomförare och slutförare.

Det handlar om mål som skapar motivation och mening. Du får lära dig de kraftfullaste verktygen för att tända eldar och engagemang till utveckling.

Detta får du lära dig:

- **Vad coaching på riktigt innebär – skillnaden på mentor, konsult och terapeut.**
- **Hur du knyter an till människor, skapar tillit och trygghet.**
- **Hur du tillämpar den evidensbaserade forskningen kring positiv psykologi.**
- **Hur mental träning fungerar och tränas för att få den största effekten.**
- **Mindfulness på djupet, kognitiva beteende tekniker, accepterandets konst för att kunna släppa taget kring inlärd föreställningar som hindrat i den egna utvecklingen.**
- **Hur du med evidensbaserade tester mäter självkänslan och stärker den.**

Vem är jag?

Jag lyssnar till namnet Gunnar Karlin, är kognitiv beteende terapeut, internationellt certifierad coach, Lic. Mental tränare, kostrådgivare och Iso diet coach och har arbetat med människor enskilt, i grupp och i organisationer med motivation som är livets kärna i över 25år.

Jag tillhör inte den alltför hurtiga skaran som menar att tankens kraft kan förändra allt och att du kan välja glädje, utan vi får gå på djupet för att finna "skatterna" som leder till en verklig förbättring. Vi har vår historia och våra erfarenheter och då inte minst på ett omedvetet plan samt våra gener som vi inte kan blunda för.



”Inbildningen”

Vi kan inbilla oss saker och ting och det gör vi genom att skapa bilder som vi sedan lever efter och därför menar jag att mitt mål är att ”inbilda” dig. När du efter kursen har massor av nya inre bilder med dig och känner dig oerhört inspirerad och praktiserar verktygen, då har jag lyckats.

Information om kursen

Var? Mornington Hotell, Norrbyvägen 30 i Bromma.

När? Lördag 24/3 och söndag 25/3 mellan 09.00 – 17.00.

Kostnad? 3.900 kr inkl moms för privatpersoner ex moms för företagare, inkl. för- och eftermiddagsfika plus en härlig lunch.

Material? Du får cd, bok, dokumentation och intyg samt högt till tak.

Du skall bli helnöjd!

Vi utvecklas inte till att bli gamla utan blir gamla när vi slutar utvecklas.

Med vänliga hälsningar

Gunnar karlin



Din Helhetscoach AB

Sturevägen 3, 177 56 Järfälla, Telefon: 08-580 341 33
E-post: gunnar@dinhelhetscoach.se, Hemsida: www.dinhelhetscoach.se