

*Coaching - Bli dirigent över din energi*

*med EVA PETTERSSON*



*Ditt liv är fullt av aktiviteter och du brukar sjuda av energi och har haft ett hektiskt tempo i många år. Du börjar känna dig orkeslös och har fått en del signaler som börjar få dig att fundera på om din energi kanske håller på att ta slut? Du vet inte riktigt vad du skall göra, men känner att det är dags att sätta stopp innan din kropp gör det.*

**(L)EVA EDUCATION presenterar**

## **Coaching - Ett unikt program där Du får stöd, kunskap och redskap att behålla din vitalkraft.**

### **Innehåll**

*Vi tar reda på hur du mår, och vad du eventuellt vill förändra.*

*Vi lägger upp ett unikt program för dig.*

*Du får uppleva medveten närvaro och lära känna och förstå din kropps kommunikation ännu bättre.*

*Jag ger dig avslappnande behandlingar som stärker och balanserar din energi och livslust.*

*Vi arbetar med att hålla fokus och skapa en strategi att rensa och vända tankeblockeringar som hindrar dig.*

*Vi stärker din självkänedom/självkänsla och utforskar de redskap du har mentalt och fysiskt.*

*Du kommer igång med friska nya aktiviteter och rutiner.*

*Du har mig som coach/utbildare/terapeut och stöd till att stärka ditt eget ledarskap genom att ta hand om och prioritera dig själv.*

*Vi träffas under en tidsperiod på minst 10 veckor.*

### **Huvudspår**

*Utnyttja den positiva effekten av tankens kraft - nå dina mål lätt och rätt.*

*Styr Din kropps energibalans - bli inte offer för dina känslor och yttre händelser.*

*Stärk Din kreativitet - få ett rikare och mer lustfyllt liv.*

*Upptäck din intuition och ditt inre vetande, en outnyttjad förmåga - ta bra beslut och gör kloka val i löpande processer.*



**Plats:** Hos HälsoLotsen på Scandic hotel Upplands Väsby.

**Tid:** 1,5 tim/gång. Träffarna bokas tillsammans med Eva. Steg 1 totalt 10 träffar.

**Mål:** Formuleras vid första träff.

**Pris:** 1.100 kr/tim exl moms, faktureras efter varje träff.

Det blir allt viktigare att behålla och utveckla nyckelpersoner i företag.

Det kostar mycket pengar att förlora dem och rekrytera nya.

Personlig coaching möjliggör individuell utveckling och prestationshöjning utifrån organisationens behov. Alla företag och organisationer som förstår att en investering i sina medarbetares välbefinnande skapar bättre förutsättningar till en effektiv och lönsam organisation. Coaching bidrar till att utveckla individen och på så sätt även gruppen.

### **För mer information**

HälsoLotsen

(L)eva Education

Tel. 08-590 756 61

mobil. 070-755 54 36

eva@halsolotsen.com

www.halsolotsen.com