

Coach dig selv



Forlag:	Gyldendal Business
Udgivet:	22. januar 2010
Sprog:	Dansk
Forfatter:	Kjeld Fredens
Kategori:	Erhverv
ISBN:	9788702078046

[Coach dig selv.pdf](#)

[Coach dig selv.epub](#)

Tramp nye stier En coach og en hjerneforsker giver dig i denne bog recepten på, hvordan dit nytårsforsæt i år skal lykkes: Det handler om at trampe nye stier i din hjerne! Vaner udgør motorveje i hjernen. I stedet for at forsøge at slette de veje, vi vil af med, skal vi gå efter at opdyrke nye forbindelser. Det første er nemlig umuligt, mens det andet er let. Du skal trampe en ny sti og lade de gamle stier gro til stille og roligt, når de ikke er nyttige længere. Du skal også opbygge evnen til at lære af dine succesfulde vaneændringer, af strukturen i dine gode vaner. Og så skal du i øvrigt vælge en metode, hvor du dels tager små skridt (for så bliver hjernen medspiller), dels hjælper dig med at fastholde proportionerne i din forandring.

Hvorfor skal man lære sig selvcoaching? Forfatterne Anette Prehn og Kjeld Fredens har tre gode grunde til at lære selvcoaching: 1. Du er sammen med dig selv hele tiden! Hører du til blandt flertallet – der har en benhård indre kritiker – vil det gøre en stor forskel at coache dig selv konstruktivt. 2. Selv hvis du samarbejder med en coach omkring forandring i dit liv, og f.eks. har en times session hver 14. dag, har du stadig 335 timer alene i samme tidsrum.

Her står og falder din succes med din evne til at være din egen bedste motivator og selvregulator. 3. Stadigt flere oplever forventning om selvledelse i deres arbejde: At kunne planlægge, gennemføre og udvikle arbejdet selvstændigt – med virksomhedens mål og værdier for øje. Hvad enten du er en selvledende medarbejder, i en

satellitfunktion, selvstændig eller leder et sted, hvor det er koldt på toppen, er bogen her for dig Forfatterne giver ikke hurtige fix til forandring. De giver i stedet indsigt i hjernens spilleregler, så læseren kan tage højde for dem og tænke dem ind i sine kreative strategier. Man starter med at læse bogen og lave de enkle, kraftfulde øvelser.

) du længes efter – på en måde som giver mening og føles rigtigt for dig. Jeg hjælper dig med at designe det liv (arbejdsliv, familieliv, parforhold, singleliv,. I min psykologpraksis i Vejle møder jeg dig på dine præmisser. Velkommen til ID's Coach Lounge. Førende akademi for træning i personligt lederskab, bevidst læring, coaching, global visdom & handlekraft. Tag din ICF godkendte coach uddannelse hos Mindjuice i København - Bliv professionel coach og skab nye muligheder for dig selv og andre. Stress- & Master Coach Birthe Buhl, Århus 'Husker du, at dagene, der flyver af sted, er selve livet.

ICI Coach uddannelse i Jylland og København for dig, i virke som leder, selvstændig, psykolog, underviser, konsulent, forældre eller lignende der ønsker coaching. Der skulle åbenbart nogle gange til, før der var hul. ICI Coach uddannelse i Jylland og København for dig, i virke som leder, selvstændig, psykolog, underviser, konsulent, forældre eller lignende der ønsker coaching. Jeg hjælper dig med at designe det liv (arbejdsliv, familieliv, parforhold, singleliv,. Hver måned inviterer vi dig til 2 timer fra kl. Hver måned inviterer vi dig til 2 timer fra kl. Running26 er en trænings-, coaching- og eventvirksomhed, der er specialiseret inden for afvikling af sundheds- og relationsskabende forløb. Running26 er en trænings-, coaching- og eventvirksomhed, der er specialiseret inden for afvikling af sundheds- og relationsskabende forløb. Tag kontakt til psykolog Lisbeth Bulig i Vejle. For dig, der har lyst og mod til at få større indsigt og skabe personlig udvikling.