



# Coaching

Er presset i din hverdag ved at tage overhånd?  
Har du svært ved at koncentrere dig?  
Føler du dig fanget i gamle mønstre?  
Mister du let overblikket?

## Personligt coachingforløb

Er du nået til det punkt, hvor du har brug for at få ændret uhensigtsmæssige handlingsmønstre og negative tanker og derved opnå større selvværd, selvaccept og glæde?

Så er der hjælp at hente i dette personlige coachingforløb, hvor du får professionel hjælp til at stoppe den negative udvikling, finde fodfæstet igen og blive bedre til at håndtere uhensigtsmæssige situationer fremover.

**Et personligt og individuelt coaching forløb** hjælper dig til at blive bedre til at træffe bevidste valg i dit liv.

## Coaching er en effektiv og fokuseret metode til at skabe forandringer:

- Ændre uhensigtsmæssige adfærdsmønstre
- Blive bedre til at sige fra uden dårlig samvittighed
- Find balancen mellem krav og ressourcer
- Selvværds- og selvtillidsproblematikker
- Strategier i forhold til dine handle- og tankemønstre
- Redskaber til at finde dine private og arbejdsværdier
- Parforholdsproblemer
- Prioritere din tid i forhold til dine opgaver
- Få værktøjer til en bedre kommunikation
- Karriereskift
- En konkret personlig handlingsplan
- Sætte mål for din udvikling
- Sparring på svære beslutninger
- Udvikling af din gennemslagskraft

## Form

Et individuelt coachingforløb hos **EduComp** er et intensivt og afklarende forløb, som bliver tilpasset dine udfordringer og fokuserer på din personlige udvikling, hvor der veksles mellem teoretiske og praktiske øvelser.

Vi tager udgangspunkt i den positive psykologi.



Kontakt os for pris og info på telefon 28 83 85 65 eller 26 17 28 49  
eller via kontaktformularen på [educomp.dk](http://educomp.dk)



## Varighed

Et coachingforløb anbefales at være på min. 5 sessioner over 3 - 5 måneder. En coachingsession (1 klip) varer 60 min.

Klippekortet kan benyttes af flere fra samme virksomhed og er gældende i 12 måneder fra første coaching.