

[librare]

Librare betyder att behålla jämvikt och balans. Balans för organisationen, ledarskapet och alla människor. Balans bidrar till hållbarhetsmänniskor och organisationer.



Verktyg mindfulness

Mindfulness som förhållningssätt går att träna på olika sätt. Vi erbjuder olika möjligheter till att sätta sig in i vad mindfulness är på olika djupa nivåer.

Det är genom:

- E-kurs baskurs i mindfulness
- Baskurs i mindfulness där deltagarna träffas fysiskt
- MBSR program enligt det program som får kallas MBSR
- Korta inspirationsföreläsningar
- Program anpassade specifikt för ditt företag.

Ökad tydlighet – högre prestation

Det kan vara att du står i ett vägsval och vill komma vidare. Det kanske är inom jobbet som ledare eller medarbetare eller för att byta företag, kanske är det privat några frågeställningar som är aktuella.

Ledarskap utövar vi alla på ett eller annat sätt. För dig som individ handlar det om inre ledarskap, som kan handla om att sätta dina egna mål tydligt för att bli handlingskraftig. Likväl handlar det om att förstå behov, drivkrafter, egenskaper, tankar, känslor och värderingar.

Inre ledarskapet ger möjlighet att skapa tydlighet inom alla områden i ditt liv, privat som professionellt. Skapar du tydlighet för dig själv, så skapar du tydlighet för din organisation. Denna tydlighet driver mänsklig prestation.



Ulrika Pohjanen

Master i Business och administration Master i Business Psychology (MSc)

Coachutbildning Senior practioner nivå EMCC Certifierad (MBSR) instruktör Mindfulness Based stress reduction

Persoulig reflektion

För professionell utveckling. I de utvecklingsprogram vi har är det en fast bas där vi kopplar på moduler beroende på dina och din organisations behov

Vi ger dig möjlighet att reflektera och arbeta i coachingprogram för inre ledarskap som kommer att påverka dig professionellt och privat.

