

Mindfulness

Mindfulness är en pelare i det arbete jag gör med organisationer, grupper och individer. Antingen genom att jag använder mig av förhållningssättet själv i olika situationer, integrerar det i arbete med grupper, individer eller organisationer.

Mindfulness som förhållningssätt går att träna på olika sätt. Exempelvis genom:

- Mindfulness gruppträffar eller meditationer
- Coaching med mindfulness som en bas
- e-kurs baskurs i mindfulness
- längre program specifikt för ditt företag.

Personlig reflektion för professionell utveckling

För att kunna attrahera och leda dagens och morgondagens medarbetare måste du kunna beröra människor. Ledares förmåga att leda sig själv (det inre ledarskapet) påverkar hur de klarar av att leda andra. En av framgångsfaktorerna för ett gott ledarskap är en god självkänedom.

Ökad tydlighet – ökad trygghet och prestation

Det kan vara att du står i ett vägskäl 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. Skapar du tydlighet för dig själv, så skapar du tydlighet för din organisation.

Coaching eller bollplank för dig som ledare eller icke ledare

Förutom att du kan gå i coaching/ledarutveckling agerar vi bollplank och rådgivare för dig som är ledare och behöver chefsstöd och rådgivning i bl a olika HR och ledarfrågor. Vi agerar också coacher för dig som är icke ledare, men som känner att du behöver någon att bolla vissa frågor med för att komma vidare. Det kan vara privata eller för ditt professionella.

Samtalsterapi

Efter många år som coach och instruktör inom mindfulness kände jag att jag ville vidareutveckla det och tillsammans med detta arbeta ännu mer på djupet med samtal och utveckling. Så just nu utbildar jag mig till samtalsterapeut vid HumaNova i Stockholm. Jag har gjort snart 2 år och har 1 år kvar och har nu fått börja ta träningsklienter under handledning.

Jag ser att samtalsterapi inom Psykosyntes går så fint hand i hand med förhållningssättet inom mindfulness och att terapin och coachingen har lite olika fokus som kan komplettera varandra bra. Hör av dig om du vill veta mer!

Kontakta oss så berättar vi mer om utvecklingsprogram och coachingprogram eller hur du kan bli träningsklient.

