

Utveckling på alla nivåer

Kurser, utbildningar, föreläsningar och coaching för hela organisationen, företaget eller arbetsgruppen när ni vill upptäcka nya vägar, stärka teamet, bli inspirerade och fylla på lust och energi.



Coaching

Coacha dig själv

– en grundkurs för chefer som ger de nödvändiga redskapen för effektiv egencoaching.

Hur mycket bättre vill du bli och hur mycket bättre vill du må? Vad skulle det innebära för dig om du lärde dig tekniker som gör att du enkelt hittar dina mål, definierar hinder, hittar lösningar, fokuserar på rätt saker och utnyttjar mer av din potential? Skulle du vara hjälpt av att föra ett gott samtal och öka din förståelse för hur du påverkar och blir påverkad?

Genom teori, övningar, reflektioner och diskussioner kommer du att uppleva växande, lärande och utveckling. Kursen går på tre halvdagar.

Coacha dig själv och dina medarbetare

– fördjupningsdelen tar dig vidare i effektiv coaching.

Vad skulle det betyda för dig, dina medarbetare och verksamheten om varje individ mår och fungerar bättre?

Fördjupningsdelen, som är tre halvdagar, hjälper dig att bli bättre på att visa andra hur de kan använda sin kapacitet och förmåga för att nå önskade resultat. Kort sagt, hjälpa dem hjälpa sig själva att ta ut kursen i livet och fungera som bra och ansvarsfulla förare i sina liv och professioner. Lyssna, fråga och förstå – kommunicera på ett effektivt sätt. Du lär dig att ställa de där individuella frågorna som tydliggör och motiverar. Genom teori, övningar, reflektioner och diskussioner kommer du att växa och utvecklas som coach.

Coachande samtal

– enskilda samtal som stärker dig i din chefsroll.

Vi utgår från det viktiga just nu och fokuserar framtid och möjligheter. Du får hjälp att ta fram din egen potential, lär dig effektiva sätt hur du kan uppnå resultat samt hur du kan tänka för att må och fungera bättre.

Utbildningar

Ditt liv, Ditt ansvar, Dina möjligheter

– en utbildning som syftar till att göra dig till en riktigt bra förare på livsresan.

Det är dags att bli helt delaktig i livet, att ta reda på vem du är, vem du vill bli, vilka behov du har och hur du ska se till att tillfredsställa dem.

Förutom avslappningsträning och stresshantering omfattar utbildningen också tankens och bildens kraft, att lära känna sig själv, jobba med självkänslan och självförtroendet. Vi kan själva bestämma hur vi vill att vår framtid ska se ut och aktivt jobba för att nå dit. Det är mycket vi behöver kunna för att ta det här livskörkortet – och bli en bra förare på livsresan.

Ursprungligen är utbildningen på 30 timmar men det går båda att göra den längre och kortare. Allt efter behov och omständigheter.

Hitta Din kraft!

– uppföljningskurs till "Ditt liv, Ditt ansvar, Dina möjligheter".

Den här kursen vänder sig till dem som har gått utbildningen "Ditt liv, Ditt ansvar, Dina möjligheter". Vi repeterar och fräschar upp kunskaperna i avslappning, mental träning och framtidsbyggande. Hela tiden med självbilden i fokus.

Fånga livets möjligheter

– om att sätta sig på förarplatsen och själv bestämma färdväg.

Tänk om det är så att kvaliteten på våra tankar också bestämmer kvaliteten på våra liv. Vad skulle det kunna innebära för din del? Tänker du de tankar som hjälper till att göra livet till den spännande och härliga resa det också kan vara? Det här är en föreläsning som har inspirerat många att byta riktning och tillvägagångssätt för att få ut mer glädje och njutning av tillvaron.

Mer stress eller höjd livskvalitet?

– behöver stress leda till utbrändhet? Nej, och allt är inte nattsvart.

Stress och utbrändhet, orkar vi egentligen höra mer? Tyvärr är det här en ständigt lika aktuell föreläsning. Utbrändhet är inget som flyger på oss som ett virus – det är något vi arbetar fram under lång tid. Här får du konkreta, handfasta tips om hur du kan få mer av det du vill ha i livet och hur du minskar det du inte vill ha – stressen.

Hitta Din kraft!

– en föreläsning med självbilden i fokus.

Den viktigaste relationen du kommer att ha i ditt liv, är den du har med dig själv. Fungerar inte den så kommer ingen annan relation heller att fungera fullt ut. Förstå hur viktig och hur värdefull du är. Bli inspirerad, leta rätt på dig själv, hitta din kraft och ta tag i ditt liv.

Relationsstrategi

– ett halvdagsseminarium med teamfokus.

I den ideala gruppen finns en ömsesidig respekt. Där är samarbetet bra och det är ok att tänka och att vara olika. Vill du att det här ska vara synonymt med din arbetsgrupp? Genom att jobba med relationsstrategi ökas förståelsen för hur och varför vi relaterar till andra på ett visst sätt och ger gruppen möjlighet att bli ett ännu bättre team.

Sökes – Modig chef

– en heldag med arbetsgruppen som går i dialogens tecken, rätar ut frågetecken och fokuserar det som är viktigast just nu.

Det här är en dag som hjälper medarbetarna att se med andra ögon på sin arbetssituation, känna delaktighet och initiera förändringar för att öka arbetsglädjen och effektiviteten. Dagen ger inspiration, sätter igång reflektioner och diskussioner. Utgångspunkter är det egna ansvaret och att alla behövs. Gruppen får påfyllning med nödvändiga redskap och dessutom får du som chef kraftfulla verktyg att använda framöver.

Eva Johansson, licensierad mental tränare och coach är författare till "Avslappning & Mental Träning – för ett rikare liv", "Självbildsboken – hitta Din kraft!" och "Läkande & Stärkande vid cancersjukdom".

Under årens lopp har Eva skaffat sig massor av kunskap och erfarenhet inom sitt område och arbetar sedan mitten av nittioalet i det egna företaget AB Utbildning & Co med föreläsningar och utbildningar över hela landet i kommuner, landsting och inom näringslivet. Hela tiden med sikten inställt på att inspirera och coacha människor till livslång personlig utveckling genom att lära ut enkla och kraftfulla redskap för att bättre kunna hantera livet med alla dess möjligheter. Den här erfarenheten har också resulterat i ett antal cd-skivor med avslappning och mental träning för olika ändamål.

Som föreläsare, inspiratör och utbildare är Eva engagerande och har glimten i ögat. Hon har förmågan att göra allt begripligt, enkelt och konkret.

Några uppdragsgivare:

Kungliga Dramatiska Teatern, 1,6miljonerklubben, Monier Roofing AB, Svenska Kyrkan, AstraZeneca, Almi, Beijer Bygg, Landstinget Dalarna, Mora kommun, Älvdalens kommun, Orsa kommun, Stockholms Stad, Falu kommun, Carema AB, Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan, Migrationsverket, Länsarbetsnämnden, Högskolans Dalarna, Kommunal, SKTF, Apoteket AB och Kronofogdemyndigheten.

