



BÄTTRE SJÄLVKÄNSLA

Är du redo för förändring i ditt liv?

Välj vårt coachprogram i 10 steg eller en kurs. För att skapa nya tankar, nya känslor, nya beteenden och nya vanor – som skapar nya resultat i ditt liv.

Välkommen att upptäcka din väg och process till bättre självkänsla.

FÖR FÖRETAG

Våra program och kurser är ett effektivt sätt för arbetsgivare att satsa på sin personal.

Kontakta för mer info.

BÄTTRE SJÄLVKÄNSLA

Coachprogrammet för bättre självkänsla har utvecklats efter att ha jobbat med klienters personliga utveckling och självkänsla i många år. Vi insåg att många var osäkra på hur de skulle göra för att förbättra sin självkänsla.

Därför skapade vi programmet och kurserna, för att ge tydligare struktur, utbildning och coaching – för snabbare och tydligare framgång.

Idag är vi flera som leder coachprogrammet, alla med det gemen-



samt att vi är samtalsterapeuter i Psykosyntes och coacher.

Coachprogrammet genomförs i Stockholm och Göteborg.

EVA KARLSSON,
*Samtalsterapeut, Coach
& Mindfulnessinstruktör.*

COACHPROGRAMMET är en process uppdelad i 10 steg, dvs 10 samtal, ca varannan vecka, i 5-6 månader. Programmet är en blandning av terapi, coaching och utbildning i personlig utveckling.

Varje samtal är ca 1 timme långt och innehåller tre delar:

1. Uppföljning från förra träffen
2. övningar och samtal om dagens ämne
3. Hemuppgifter och övningar inför nästa träff

KURSER är för dig som vill utvecklas tillsammans med andra. Flera kurser i grupp kopplat till självkänsla och med olika teman hålls under året. Boka din plats på vår hemsida.

Kontakt & mer info

0708-144 326

info@battresjalvkansla.se

battresjalvkansla.se