Självcoaching© ger kvalitetssäkrade resultat och ökad effektivitet!

Procentsiffrorna visar resultat från ett företag som använt verktyget *Självcoaching*©.

+43% **Motivation** i arbetet

+41% Mental **hälsa**

+31% **Fysisk** hälsa

+25% Mål och **mål**styrning

+22% **Trivsel** i arbetsgruppen

+18% Själv**känsla** och själv**förtroende**

HANDLEDARUTBILDNING i *Självcoaching*©

Handledarutbildning

Tre kursdagar samt egen utvecklingsträning.
Investeringskostnad **19 500 kr** per person, exkl. moms.

I priset ingår:

- Utbildning under tre heldagar
- Användarlicens för *Självcoaching*©
- CD-skivor för mental träning
- Böcker om coaching och mental träning
- Kompendium
- Certifiering
- Lunch och fika.

Anmälan

Aktuella handledarutbildningar finns i **Göteborg, Sundsvall, Malmö** och **Stockholm**. Anmäl dig i god tid då antalet platser är begränsade – vi arbetar med små grupper för bästa kvalitet!

Kontakta din återförsäljare, eller se www.mentor.se, för mer information och anmälan.

Erbjudande!

Anmäl dig före 31 augusti och få Olof Röhlanders uppskattade CD och DVD **"Peptalk".** (Värde 1 200 kr)

Välkommen att kontakta din återförsäljare för det webbaserade programmet *Självcoaching*©

0705-609 617

LIDBOM *Strategi- och organisationsutveckling*

Silverhjelmsvägen 3 | 433 50 Öjersjö | Sweden | lidbom.se

Handled dina medarbetare till självcoaching!

mentor SJÄLVCOACHING

65:ANS REKLAM | 2010-05

Handledarutbildning i det webbaserade programmet *Självcoaching©*

Självcoching för organisationer och medarbetare

Handledarutbildningen vänder sig till nyckelpersoner på företag som vill certifiera sig för ett bevisat effektivt coachingverktyg. Efter utbildningen kan dina medarbetare coacha sig själva via Internet med hjälp av din handledning.

Som organisation får ni:

- Kvalitetssäkrad coaching
- Oslagbart kostnadseffektiv coaching
- Tydlig uppföljning på grupp- och individnivå
- Utbildning i mental träning som förbättrar hälsa och stress-hantering samt ökar fokus på lösningar och effektivitet.

Handled dina medarbetare till att bli sin egen bästa coach!

Vi skapar – du växer!

Utbildningens innehåll i fyra steg

1

Coaching

Vi lär dig alla verktyg du behöver inom coaching. Teori varvas med praktiska övningar.

Innehåll:

- Vad är coaching?
- Coachprocessen
- Frågeprinciper
- Värden
- Mål och visioner
- Begränsande övertygelser
- Att hantera hinder
- Lösningsfokusering
- Att ta fram resurser.

2

Mental träning

I detta steg förmedlar vi kunskap och övningar i det kraftfulla verktyget mental träning.

Innehåll:

- Vad är mental träning?
- Livsområden
- Framgångsfaktorer
- Självkänsla
- Självförtroende
- Mål och motivation
- Målstyrning
- Attityd och optimism
- Mental tuffhet.

3

Introduktion av *Självcoaching©*

Här får du allt du behöver för att genomföra egen Själv-coaching och certifiering.

Innehåll:

- Programmets syfte, upplägg och innehåll
- Komma igång
- Handledning
- Adminkonto
- Mätning av resultat
- Statistik och uppföljning av grupper.

4

Egen utvecklingsträning

Här genomför du egen träning för din personliga framgång.

(Komplettera gärna din utvecklings-träning med ytterligare stöd av våra certifierade coacher.)

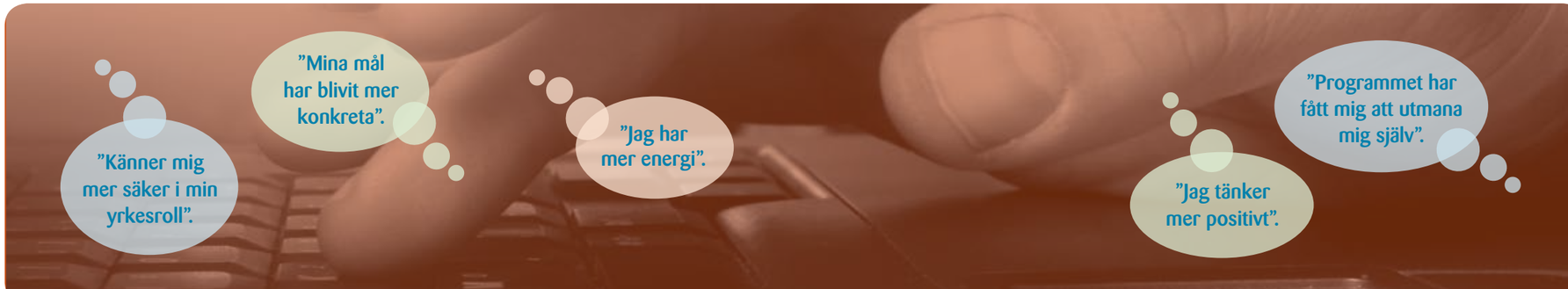
Innehåll:

Självcoaching
– egen coaching för utveck-ling av coachande ledarskap

Mental träning
– tre CD-skivor för egen mental styrketräning

Läsning
– tre böcker i mental träning och coaching

Certifiering
– egen träning i att handleda.



Högaktuella inspiratörer medverkar i programmet *Självcoaching©*

Fil Dr Lars-Eric Uneståhl

Fil Dr Psykologi och pionjär inom personlig kompetensutveckling. Lars-Eric är grundare av mental träning, som används av före-tagsledare och elitidrottare över hela världen.

Mia Törnblom

En av Sveriges mest uppskat-tade föreläsare, författare och inspiratörer. Mia är välkänd från flertalet populära radio- och teveprogram.

Olof Röhlander

Den mentala styrketränaren Olof Röhlander, utsedd till en av 2008 års största inspiratörer samt till Årets föreläsare 2009.