

Personlig Gjennombrudd (PG)

Mål/intensjon: Intensiv coaching over flere timer for å skape en rask endringsprosess.

Hva er Personlig gjennombrudd

PG er et konsentrert coachingopplegg over 4-8 aktive timer fordelt på en til to halve dager. Det er en effektiv måte hvis du ønsker rask forandring i livet, bor upraktisk til eller har konkrete problemstillinger knyttet til jobb/privat som krever rask aksjon.

PG er et skreddersydd coachingopplegg som kan kombineres terapeutisk coaching.

Du vil få anledning til arbeide med alle typer personlige problemstillinger eller områder du ønsker å bli bedre/dyktigere på, samt mentale utfordringer. Fokus vil også ligge på indre dialog, endring av tilstander, generere nye strategier, visualisering, adferdsendring og kommunikasjon.

Et slikt konsentrert og dypt møte med deg selv vil alltid medføre endring nå eller senere. Og muligheten for at du tar uventede beslutninger er stor, noe som tidligere erfaring har vist.

Jeg er likevel meget tydelig på hva som kan utrettes i løpet av første møtet. Etter en PG følger jeg opp med samtaler over nett/skype/tlf etter avtale og behov.

Det viktigste er at du deltar med et åpent, men kritisk sinn,- en optimistisk, men tålmodig holdning, - med ønske om både kort- og langsiktige resultater.

Gjennomføring av Personlig Gjennombrudd.

- Vi starter med en samtale på tlf
- Du mottar en del spørsmål pr e-post for å kunne avklare hovedproblem og din personlig målsetning/hva du vil.
- Vi blir enige tidsbehov og gjennomføring.
- Selv om rammen er samtalebasert bruker vi praktiske og effektive teknikker på konkrete problemstillinger i selve coachingen.
- Du skal ikke bare bli kvitt problemer, men lære teknikker for livet.
- PG er en blanding av samtale, oppgaver og øvelser.

Vi tar også i bruk teknikker/øvelser fra NLP. Dette kan du les mer om på nettsiden vår.

De teknikker som tas i bruk underveis vil jeg informere om og alt gjøres i samråd med deg.

Videre oppfølging skjer etter behov og både ved personlig oppmøte, telefon, SKYPE eller Epost.

Priser

4-8 timer (60 min) coaching over 1-2 dager. 900 pr time + forberedelser e avtale.

(Maksimum 4 effektive timer pr dag)

Inkluderer forberedelser, samtaler mobil/skype, coaching, avsluttende handlingsplan

Oppfølging med mob/skype e avtale.

50,- ekstra pr. time på kvelder/helger.