



Inre Styrka, NLP & Ledarskap

Person-, Team- och Ledarskapsutveckling

Personlig coaching för nyarbetslösa och korttidsarbetslösa

Innehåll och upplägg

Vi erbjuder enskilda samtal eller gruppövningar med 3-5 personer, i genomsnitt en gång per vecka med flexibilitet beroende av behovet hos dig.

Innehåll:

- Identifiera dina styrkor och svagheter
- Hur du ökar din självkänsla och självförtroende, (kognitiva tillvägagångssätt)
- Kreativ CV skrivning och hur du söker arbete via olika kanaler
- Inventera kontakter, nätverksbyggande och tekniker för att hitta nya kontakter, eventuellt besök på Business Network International, se www.bni.nu
- Identifiera dina hinder och se lösningsfokuserat på dina möjligheter
- Intervju tekniks träning
- Motivationsstrategier och drivkrafter, bl.a. görs en LAB profile (Language and Behaviour profile)
- Föreställningar och värderingar
- Handskas med stress, de sex mentala grundbehoven
- Målbildsträning

Fokus läggs på att du skall hitta ett nytt arbete.

Yrkesinriktning

Administration, ekonomi, juridik

Data/IT

Friskvård

Försäljning, inköp, marknadsföring

Hotell, restaurang, storhushåll

Kultur, media, design

Pedagogiskt arbete

Socialt arbete

Geografiskt område

Vi vänder oss till dig i Stockholmsområdet.

Coachens utbildning och erfarenhet

Utbildning inom fältet person, team och ledarskap:

Certifierad LAB Profile trainer av Success Strategies

Certifierad NLP Trainer av Living NLP

Certifierad IC NLP, Practitioner och Master Practitioner av Nordic Institute

Licensierad Mental Tränare, Diplomerad Målbildstränare, Diplomerad

Avspänningspedagog, stresscoach av Skandinaviska Ledarhögskolan

Coachutbildad av Coach2Coach Academy AB

Personligt Ledarskap LMI av Paul J. Meyer

Unleash the power within av Anthony Robbins

De sju goda vanorna, FranklinCovey

UGL (Utveckling grupp, ledare) Försvarets

Inre Styrka, NLP & Ledarskap - Soltorpsvägen 14 - 182 33 Danderyd

www.inrestyrka.se - birgitta@inrestyrka.se - M: 070-491 19 06

inrestyrka.blogspot.com



Inre Styrka, NLP & Ledarskap

Person-, Team- och Ledarskapsutveckling

Oxford Leadership Programme

Annan utbildning

Universitetsutbildning i företagsekonomi, juridik och konsthistoria samt en mängd bank och finanskurser vid tidigare arbete inom bank i Stockholm och London

Erfarenhet

Egen företagare med coachverksamhet och utbildning sedan 2004, däri innefattar både livs- och karriärcoaching, NLP coaching samt mental träning och mindfulness. Kunder sträcker sig brett från bankdirektörer, violinister, ungdomar, mäklare, säljare, lärare m.fl.

Referenser

Inte en enda morgon sedan vi sågs har jag vaknat med andan i halsen. Äntligen står dörren öppen och jag kan få frisk luft! □ Tack! □ *Maria (coaching)*

Birgitta var till stor hjälp och en otrolig inspirationskälla när jag stod vid ett vägskäl i livet. □ *Linus, Fastighetsmäklare (karriärcoaching)*

Birgitta är positiv och förtroendeingivande och duktig på att snabbt hitta "kärnan" i det som jag upplevde vara ett problem. □ *Susanne, Handelskammaren (karriärcoaching)*

Bra, öppnar nya tankemöjligheter och nya vinklar. □ *Ann-Charlotte (Kursdeltagare, coaching)*

Lättförståeligt material som underlag, lätt att gå tillbaka till. Bäst var Birgittas proffsighet i sitt yrkesutövande, positiva sätt och djupa kunskap i ämnet. □ *Kicki Gustafsson (Kursdeltagare coaching)*

ALLT var bra, jag har blivit en ny människa. Birgitta är en kanoncoach. □ *Pia (karriärcoaching)*

Både i individuell coaching och i gruppcoaching når man utmärkta resultat. Du kanske vill ha en kombination av båda?

Kontakt fakta

Birgitta Sjöstrand träffas på Källan, Danarövägen 16 B, 182 56 Danderyd under kontorstid. För att beställa tid ring 070-491 19 06 eller maila birgitta@inrestyrka.se
Läs gärna mer på hemsidan www.inrestyrka.se eller på inrestyrka.blogspot.com

Allmän beskrivning

Välkommen att kontakta Birgitta och gå från arbetslöshet till arbete med motivation, effektivitet och glädje! Bygg upp ditt självförtroende, självkänsla och se lösningsfokuserat på dina möjligheter. Få reda på dina sex mentala grundbehov och hur du kan tillfredställa dessa. Lär dig kreativ CV skrivning och intervjutekniker. Du får även en språk- och beteendeprofil över din motivation. Du går stark och målbildsfokuserad till nya utmaningar.

Varje gång vi ses ligger tyngdpunkten på att få ett nytt arbete. Välkommen!
Birgitta Sjöstrand