

## Personlig coaching

Vi indeholder hver især langt flere ressourcer, end vi er bevidste om. Gennem coaching får du enkle værktøjer til at mobilisere det bedste i dig. Med udgangspunkt i dine ressourcer hjælper en coach dig med at sætte mål og nå dem.

Som person kan du bruge coaching til at:

- Få dine inderste drømme omsat til opnåelige mål
- Motivere dig til motion, vægttab og kostomlægning
- Styrke din selvtillid
- Fjerne angst og forbier
- Lære at håndterer stress
- Vælge uddannelse/karriere
- Opnå mål i din sport
- Sætte fokus på parforhold og familie
- Få bedre gennemslagskraft
- Være mere nærværende
- Finde din indre motivation
- Finde glæde, styrke og energi

### HVAD ER PERSONLIG COACHING?

Personlig coaching er et selvudviklingsværktøj, der bygger på den grundlæggende filosofi, at alle mennesker dybest set indeholder både svar og løsning på egne spørgsmål og problemer.

Når vi oplever utilfredshed og føler os presset, er det fordi vi handler i modstrid med vores indre kerne - vores "ægte jeg". Gennem coaching bliver vi bevidste om, hvad vi gerne vil med vores liv, og hvilke helt konkrete mål vi gerne vil opnå. Når vi begynder at handle derefter, vil vi frigøre en stor mængde energi, vi som pressede og utilfredse mennesker tilbageholdt.

Coaching handler om at finde sin indre kerne. Dvs. den kerne, der opfylder de ønsker og mål, som vi inderst inde har.

Jeg tror på, at det jeg laver, gør en forskel. Derfor tilbyder jeg tilfredshedsgaranti. Har du eller din virksomhed ikke oplevet en forskel, er kurset gratis.

Bjarne Platz