

## Programmets innehåll

**Syfte:** Syftet med programmet är att du som deltagare ska få hjälp att komma i mål med den förändring du vill genomföra.

Detta kommer vi tillsammans uppnå genom att bygga ditt mod och dina mentala muskler.

Dina mentala muskler utgörs av t.ex. kunna hantera motgångar, kunna leda dig själv i osäkra tider, bygga vanor, utmana dina rädslor och hålla dina löften till dig själv (och andra).

När du är klar med programmet kommer du känna ökad känsla av självförtroende genom större tilltro till dig själv och din förmåga att driva igenom förändringar.

**Process:** Nedan process är en generell beskrivning av hur träningsprogrammet läggs upp. Det är inga hårda gränser mellan de olika faserna utan de kommer gå in i varandra.

Likaså kommer den anpassas så att den passar för just dig utifrån den du är och dina förutsättningar.

*Q1 (0–3 mån) - Utforska och reflektera.*

Här fokuserar vi på att titta på vad du vill göra och varför. Stort fokus läggs på självreflektion och att väcka nyfikenhet kring att lära känna dig själv.

*Q2 (3–6 mån) - Bygga energi och lägga planen.*

Nästa steg är att börja titta på hur du fyller på med energi (sömn, kost, relationer osv) eftersom det är en förutsättning för att kunna göra förändringar. Vi börjar också lägga en plan för hur du ska nå den förändringen du vill uppnå.

*Q3 (6–9 mån) - Utföra och implementera.*

När du vet vad, varför, har energi för att orka och en plan så är nästa steg att faktiskt börja gå ut och jobba fokuserat mot målet. Att börja ta konkreta steg för att närma dig och möta det obehag som kommer när du gör något du är ovan vid.

Q4 (9–12 mån) - Utvärdering och justering.

I sista fasen tittar vi på hur det gått med implementeringen av planen. Med den information vi fått utifrån att du faktiskt vågat ta olika steg ser vi över vad för justering som kan behövas för att hålla dig på din väg framåt.

**Innehåll:**

- Introduktionsworkshop - Livsanalys á 2.5 h.
- 12 samtal med personlig rådgivning och coaching á 1 h per samtal.
- Tillgång till mig mellan samtalen för extra stöd och support.
- Styrkeprofil utifrån Gallups CliftonStrengths verktyg.
- Min bok: Dagens Tankeställare - 30 frågor du inte ens visst du borde ställa dig själv.
- Fri tillgång till utbildningsmaterial kring teman som vanor, rädslor, styrkor, social påverkan och sömn.
- Övningar att göra för att konkret träna på respektive områden.
- Verktyg för att underlätta utförandet.
- Rekommendationer av webinar, litteratur, poddar allt eftersom jag hittar det i min egna utveckling.
- Kvartalsvis avstämning- och planeringsmöte.
- Unika webinar, events och Q&A sessioner under året.
- Tillgång till mitt nätverk och kontakter.

**Längd:** 12 månader

**Kostnad:**

Privatperson: 24'999 kr inkl. moms.

Företag 24'999 kr exkl. moms.

Möjlighet finns till delbetalning för att passa dina ekonomiska förutsättningar.