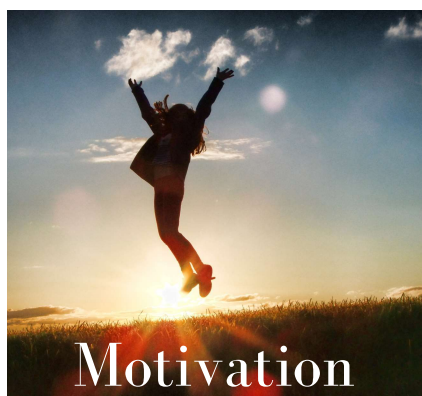


# *Progress. Your Way.*

COACHING FÖR UTVECKLING

VAD KAN DU FÖRVÄNTA DIG?



## MÅNGSIDIG UTVECKLING

AV ELISABETH SANTRUSCHITZ 2022

Coaching har en stark bakgrund i idrottsvärlden. Genom att utveckla hjärnan kunde prestationen ökas och resultaten förbättras.

Coaching har också en bakgrund i humanistisk psykologi. Varje frisk människa är kapabel att leva sitt liv på bästa sätt och fatta medvetna val.

Coaching är dessutom grundat i kroppens signaler, intuition och ditt inre vetande.

Genom att arbeta tillsammans med en coach från Jalis Development kan du uppnå flera resultat, beroende på din utgångssituation och dina mål.

Du kan t.ex. öka din prestation och skapa din drömkarriär.

Du kan hitta din inre motivation och uthållighet för att driva förändring.

Du kan transformera dig själv och ditt liv genom att bl.a. utveckla din självkänsla och din potential.

I vår coaching ingår samtal, övningar och verktyg. Varje möte leder till insikt, utvecklingssteg och/eller handlingsplan.

Din coach bjuder in till öppna, empatiska och utmanande diskussioner med fokus på dig och din agenda. Hur du ska nå dit du vill från där du befinner dig just nu.

Du lär dig hantera framgång, bakslag och stress för att öka fokus på glädje och tillit.