

Samtal

I samtalet ges du möjlighet att identifiera och inventera dina resurser och behov tillsammans med en samtalspartner. Du kan välja att göra det i grupp eller individuellt.

Vad:

- Nulägesanalys: Identifiera problemen. Vad är det som begränsar och hur påverkar det vardagen och livssituationen.
- Process: Se, förstå och acceptera, underlättar arbetet att sikta framåt och hitta nya sätt att hantera problem som uppstår.
- Lära nytt: Sätta upp mål/delmål för att förändra beteenden och mönster som begränsar idag. Träna in nya sätt att tänka, känna, reagera och agera.

Hur:

- Samtal och praktiska övningar
- Guidade avslappningar
- Gestaltning
- Egen reflektion mellan träffarna

Resultat:

- Ökad självinsikt och stärkt självkänsla
- Medveten om sina personliga resurser och behov
- Ökad motivation till livsstils- och beteendeförändringar
- Tydligare för sig själv och i relation med andra
- Ökad glädje, kraft och kreativitet
- Ökad kontakt med viljan

Antalet samtal och frekvens är individuellt.

Var: Team Treklövern's lokaler, Kraftverksvägen 10 i Stenungsund eller enligt överenskommelse.

Investering: Företag 1000 kr + moms/samtal (1tim)

Privat betalar du 800 kr inkl moms/samtal (1tim)

För ytterligare information och bokning kontakta någon av oss.

Välkommen!

Eva Arell
0705-57 86 47



Lisbeth Hellgren
0704-15 71 87



Katarina Modig
0709-40 08 40



Team Treklövern – hållbar livsstil

Team Treklövern – inspirerar och stödjer människor att må bra, utvecklas och skapa meningsfullhet i såväl arbetsliv som privatliv.

Läs mer på:

www.teamtreklövern.se

