

# din Coach

## din Coach

**Susanne Dethlefsen** er certificeret NLP master coach og har de seneste år specialiseret sig i business og stress coaching. Hun har mange års erhvervs-erfaring, hvor hun fortrinsvis har været beskæftiget med kommunikation og konfliktløsning.

Hun arbejder dels med coaching og undervisning i erhvervslivet og dels med privatklienter – begge dele baseret på et tillidsfuldt samarbejde, der resulterer i refleksion og handling. Hun er medlem af International Coach Federation (ICF) og arbejder i overensstemmelse med ICF's etiske regelsæt.



## Kontakt

Kontakt Susanne Dethlefsen på tlf. 45 16 13 00 eller per mail på [mail@dincoach.dk](mailto:mail@dincoach.dk) og få en orientering om, hvad netop du eller din virksomhed kan få ud af coaching, undervisning eller et foredrag.

Workshops og foredrag tilpasses gerne den enkelte virksomheds specielle behov og ønsker.

For yderligere information læs mere på [www.dincoach.dk](http://www.dincoach.dk)

# Coaching

## Hvad er coaching?

Coaching er en fremadrettet og handlingsorienteret forandringsproces, hvor vi tager udgangspunkt i nutiden og fokuserer på fremtiden. Din coach anvender en speciel spørgeteknik og hjælper dig til at definere dine værdier på de overordnede livsområder. Det er når vi lever efter vores værdier, at vi kan leve, som vi ønsker det.

Med basis i værdierne sættes der mål for fremtiden, og der udarbejdes en handlingsplan for, hvordan du når målene. Undervejs i processen forsynes du med de nødvendige værktøjer, støtte, struktur og feedback.



## Hvad kan coaching bruges til?

Vi lever i en verden, hvor vi aldrig har haft flere muligheder, end vi har i dag. Og alligevel er der så mange mennesker, der er stressede, frustrerede og utilfredse med deres liv.

Coaching kan anvendes som støtte til at skabe en hvilken som helst forandring i privat- eller arbejdslivet. Du sætter dig selv i førersædet, får ryddet eventuelle forhindringer af vejen og udarbejder en plan for, i hvilken retning du skal styre for at nå dine mål.

# Workshop – personlig udvikling

## Hvem skal sidde i førersædet i dit liv?

Vi kender alle til følelsen af at blive drevet rundt i manegen – både på jobbet og på hjemmefronten, men der er faktisk ingen grund til at acceptere denne tilstand, som er nem selv at forandre. Du kan lære at styre dit eget liv ud fra dine livsværdier og gennem den måde, du prioriterer og vælger til at fra. Ved at sætte dig mål for fremtiden lave en handlingsplan kan du sætte dig selv i førersædet.

## Workshoppens indhold

Workshoppen er af en dags varighed og med max. 12 deltagere. Der vil være en vekselvirkning mellem teori og øvelser, og følgende emner bliver gennemgået:

- Hvem bestemmer din nutid og fremtid?
- Tankemønstre der begrænser din udfoldelse, og hvordan du ændrer dem
- Følelsesmæssig intelligens
- Dit velbefindende – afspænding, søvn, motion og kost
- Vores relationer med hinanden – konfliktløsning
- Kommunikation - arbejdsglæde
- Livsværdier
- Prioritering af tid og planlægning
- Om at sætte mål – lav din egen handlingsplan
- Hvem skal sidde i førersædet i dit liv?

Deltagerne får præsenteret en bred vifte af værktøjer, der giver selverkendelse og indsigt samt mulighed for at gøre sin hverdag mere harmonisk og balanceret.

Hver deltager bliver bevidst omkring sine livsværdier, følelser og tankemåder samt sine relationer til andre mennesker såvel på arbejdspladsen som i privatlivet.

Til workshoppen hører en omfattende kursusmappe.

# Gå-hjem-møde om stress

## Hvad er stress, og hvad kan jeg selv gøre for at forebygge?

1½ times foredrag og dialog med deltagerne om stress, hvor indlægget fungerer som øjenåbner for hvad, du selv kan gøre i din dagligdag for at forebygge stress.

## Emner

- Hvad er stress? - Årsager til stress
- Vigtigheden af motion, kost og afspænding
- Tankemåder og arbejdsglæde
- Prioritering og planlægning i forhold til dine værdier

Emner og varighed kan tilpasses den enkelte virksomhed efter behov.



## Tag ansvar for dig selv

En central del af undervisningen er at arbejde hen imod, at deltagerne tager ansvar for sig selv både fysisk og psykisk. Deltagerne får værktøjer til at prioritere tiden og strukturere tankerne i positiv retning, så de kan opleve glæde ved livet og eliminere negativ stress samt være i stand til at udnytte alle sine ressourcer.