

Coach dig selv PDF

Kjeld Fredens



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Kjeld Fredens
ISBN-10: 9788702078046
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1127 KB

BESKRIVELSE

Tramp nye stier En coach og en hjerneforsker giver dig i denne bog recepten på, hvordan dit nytårsforsæt i år skal lykkedes: Det handler om at trampe nye stier i din hjerne! Vaner udgør motorveje i hjernen. I stedet for at forsøge at slette de veje, vi vil af med, skal vi gå efter at opdyrke nye forbindelser. Det første er nemlig umuligt, mens det andet er let. Du skal trampe en ny sti og lade de gamle stier gro til stille og roligt, når de ikke er nyttige længere. Du skal også opbygge evnen til at lære af dine succesfulde vaneændringer, af strukturen i dine gode vaner. Og så skal du i øvrigt vælge en metode, hvor du dels tager små skridt (for så bliver hjernen medspiller), dels hjælper dig med at fastholde proportionerne i din forandring. Hvorfor skal man lære sig selvcoaching? Forfatterne Anette Prehn og Kjeld Fredens har tre gode grunde til at lære selvcoaching: 1. Du er sammen med dig selv hele tiden! Hører du til blandt flertallet – der har en benhård indre kritiker – vil det gøre en stor forskel at coache dig selv konstruktivt. 2. Selv hvis du samarbejder med en coach omkring forandring i dit liv, og f.eks. har en times session hver 14. dag, har du stadig 335 timer alene i samme tidsrum. Her står og falder din succes med din evne til at være din egen bedste motivator og selvregulator. 3. Stadigt flere oplever forventning om selvledelse i deres arbejde: At kunne planlægge, gennemføre og udvikle arbejdet selvstændigt – med virksomhedens mål og værdier for øje. Hvad enten du er en selvledende medarbejder, i en satellitfunktion, selvstændig eller leder et sted, hvor det er ”koldt på toppen”, er bogen her for dig Forfatterne giver ikke ”hurtige fix” til forandring. De giver i stedet indsigt i hjernens spilleregler, så læseren kan tage højde for dem og tænke dem ind i sine kreative strategier. Man starter med at læse bogen og lave de enkle, kraftfulde øvelser.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Tramp nye stier En coach og en hjerneforsker giver dig i denne bog recepten på, hvordan dit nytårsforsæt i år skal lykkedes: Det handler om at trampe nye

Ønsker du mere motivation? Har du brug for afklaring i dit arbejdsliv eller karriere? Eller kunne du eller dit team have brug for at arbejde med jeres udfordringer ...

Coach dig selv! Glem alt om dyre kurser og smarte seminarer, der som oftest er forbeholdt dem med de fedeste jobs. Det kan gøres billigere og lige så godt på nettet.

COACH DIG SELV

[Læs mere ...](#)