

Tags: Coaching med tema KBT : en handbok och självhjälpbok epub books download; Coaching med tema KBT : en handbok och självhjälpbok ladda ner pdf e-bok; Coaching med tema KBT : en handbok och självhjälpbok bok pdf svenska; Coaching med tema KBT : en handbok och självhjälpbok las online bok; Coaching med tema KBT : en handbok och självhjälpbok MOBI download; Coaching med tema KBT : en handbok och självhjälpbok e-bok apple

Coaching med tema KBT : en handbok och självhjälpbok PDF E-BOK

Åsa Palmkron Ragnar,Katarina Lundblad



Författare: Åsa Palmkron Ragnar,Katarina Lundblad

ISBN-10: 9789189638204

Språk: Svenska

Filstorlek: 4280 KB

BESKRIVNING

Boken vänder sig till alla som vill coacha sig själva eller någon annan till ett rikare liv. Den ger en metod att via reflektion och utmaningar komma till klarhet om våra mål och hur man når dem, genom att visa hur vi kan öka vår förmåga att förstå känslor och deras funktion. Den erbjuder konkreta verktyg som aktivt lyssnande, öppna frågor och feedback, i syfte att förbättra möjligheterna att relatera till andra. Och även till sig själv - självkännedom står i fokus. För att ta sig dit man vill eller leda andra krävs att man är medveten om sin personlighet och sina invanda tankemönster, och även sina behov och livsmål. Bokens utgångspunkt är att social skicklighet är en förmåga som kan läras och ökas. Fokus ligger, som i all coaching, på möjligheter och lösningar. Känslor och deras budskap har en central roll. Magkänsla har tagit steget från flum till betydelsefull komponent i både självstyrande verksamhet och ledarskap av andra. Ur innehållet: Förändring - Mål i livet - Hitta dina starka sidor. Hur lär du dig nya saker? - Övervinn hinder - Skapa goda relationer Bli en bättre lyssnare - Kroppsspråket Ge feedback och konstruktiv kritik - Lär dig säga nej Så visar du medkänsla - Tro på dig själv - Positiv förstärkning Tankefällor - Lycka, glädje och humor

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Coaching med tema KBT : en handbok och självhjälpbok - Åsa Palmkron ...

Boken vänder sig till alla som vill coacha sig själva eller någon annan till ett rikare liv. Den ger en metod att via reflektion och utmaningar komma till klarhet ...

PDF Internetbehandling med KBT : En praktisk handbok PDF bok ladda ner Åsa ...

Pris: 128 kr. danskt band, 2009. Skickas inom 2-5 vardagar. Köp boken Coaching med tema KBT : en handbok och självhjälpbok av Åsa Palmkron Ragnar, Lena Brandt ...

Coaching med tema KBT : en handbok och självhjälpbok - Böcker - CDON.COM

Köp böcker av Ragnar Persson: Coaching med tema KBT : en handbok och självhjälpbok; Vi ses i himlen; Verkligheten nedtecknas, ges ord, förvanskas och blir... m.fl.

LÄS MER