

Tags: Skapa bestående förändringar - Bli din egen coach! Huvudbok E-bok bok pdf svenska; Skapa bestående förändringar - Bli din egen coach! Huvudbok E-bok ladda ner pdf e-bok; Skapa bestående förändringar - Bli din egen coach! Huvudbok E-bok epub books download; Skapa bestående förändringar - Bli din egen coach! Huvudbok E-bok e-bok apple; Skapa bestående förändringar - Bli din egen coach! Huvudbok E-bok MOBI download; Skapa bestående förändringar - Bli din egen coach! Huvudbok E-bok las online bok

Skapa bestående förändringar - Bli din egen coach! Huvudbok E-bok PDF E-BOK

Eva Sandsjö Liljedahl



Författare: Eva Sandsjö Liljedahl

ISBN-10: 9789198264661

Språk: Svenska

Filstorlek: 3677 KB

BESKRIVNING

Har du någon gång påbörjat en förändring i ditt liv, för att någon vecka senare vara tillbaka på ruta ett igen? I så fall är du inte ensam. Vill du lära dig hur du kan nå dina mål och skapa bestående förändringar? Då kan den här boken vara det du behöver för att lyckas! Jag vet att det är många människor som både skulle vilja och behöva gå till en coach, men alla har inte den möjligheten. Jag skrev den här boken för att du ska kunna lära dig att bli din egen coach. Du kommer att få lära dig om coaching och beteendeförändring, samt hur du kan coacha dig själv till bestående förändringar. Boken är indelad i tre delar. Den första delen ger dig kunskap om coaching, hur du kan coacha dig själv, samt en förståelse för de faser vi människor går igenom under en förändringsprocess. Den andra delen beskriver tydligt de steg som du behöver ta för att lyckas med din förändring. Till varje steg finns ett antal olika övningar som du gör innan du går vidare. Den tryckta arbetsboken med samma namn är ett bra komplement där du kan göra samtliga övningar från huvudboken direkt i arbetsboken samt att du där får ett färdigt underlag till ett 10-veckors kom-igång-program. Forskning visar att du ökar dina chanser att lyckas både när du dokumenterar och skriver ned dina reflektioner och dokumenterar din förändringsprocess. Genom att även använda den tillhörande mentala coachingskivan kan du öka dina chanser ytterligare genom att programmera in dina målbilder mentalt. Tillsammans ger den här boken, den tryckta arbetsboken och den mentala coachingskivan dig det du behöver för att lyckas med en förändringsprocess. För mer information och inspiration om hur du kan skapa bestående förändringar och hur du kan coacha dig själv, se sandsjoliljedahl.com

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Skapa bestående förändringar - Bli din egen coach! Huvudbok E-bok (E ...

Köp Skapa bestående förändringar : bli din egen coach! : Huvudbok av Eva Sandsjö Liljedahl(Isbn: 9789198264678) hos Ord & Bok. Skickas inom 2-4 arbetsdagar

PDF Skapa bestående förändringar - Bli din egen coach! Huvudbok E-bok ...

Har du någon gång påbörjat en förändring i ditt liv, för att någon vecka senare vara tillbaka på ruta ett igen? I så fall är du inte ensam.

Boktipset - Skapa bestående förändringar : bli din egen coach! : Huvudbok

Information about Bli din egen coach, Skövde. Hem Städer Länder. Hem > Sweden ...

SKAPA BESTÅENDE FÖRÄNDRINGAR - BLI DIN EGEN COACH! HUVUDBOK E-BOK

LÄS MER