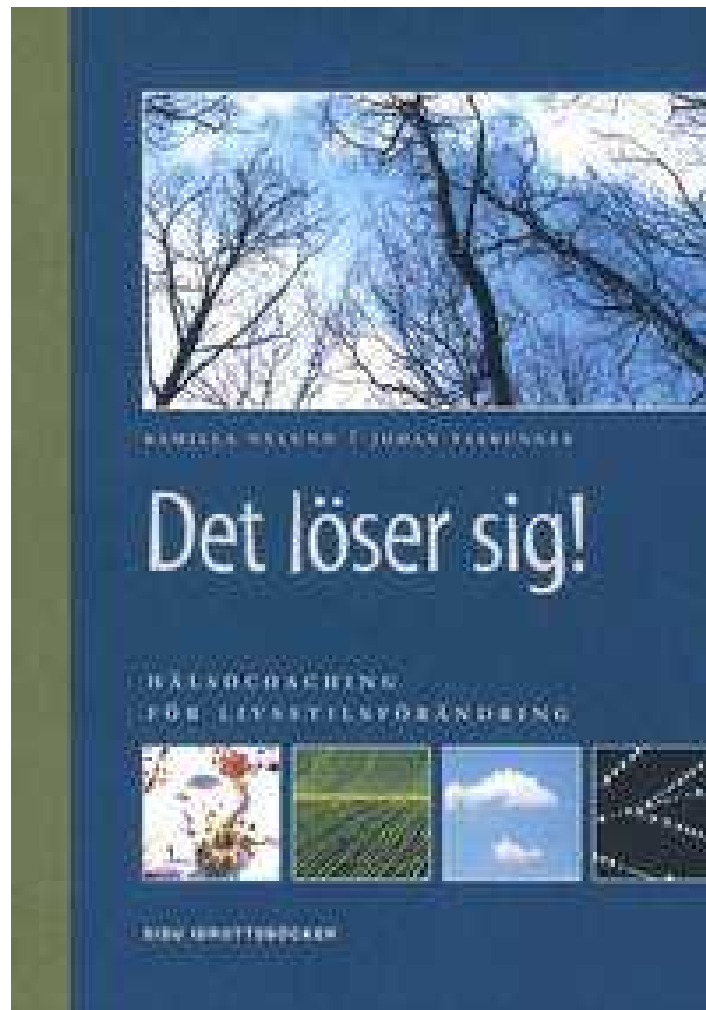


Tags: Det löser sig! lösningsinspirerad hälsocoaching bok pdf svenska; Det löser sig! lösningsinspirerad hälsocoaching ladda ner pdf e-bok; Det löser sig! lösningsinspirerad hälsocoaching MOBI download; Det löser sig! lösningsinspirerad hälsocoaching e-bok apple; Det löser sig! lösningsinspirerad hälsocoaching epub books download; Det löser sig! lösningsinspirerad hälsocoaching las online bok

---

## **Det löser sig! lösningsinspirerad hälsocoaching PDF E-BOK**

**Johan Faskunger,Erik Hemmingsson**



Författare: Johan Faskunger,Erik Hemmingsson

ISBN-10: 9789185138791

Språk: Svenska

Filstorlek: 3738 KB

## BESKRIVNING

Hälsocoaching handlar om att hjälpa människor att hjälpa sig själva, att uppmuntra beteendeförändringar som leder till lösningar på negativa situationer. Ordet "lösning" har två innebörder som är viktiga i det här sammanhanget, dels innebär det ett slutresultat och en måluppfyllelse, till exempel att sluta röka, dels handlar det om strategier, handlingar och tekniker som används för att nå slutresultatet. Deltagarna i en grupp för livsstilsförändringar är experterna och coachens roll är att uppmuntra beteendeförändringar som leder till lösningar. Coaching handlar alltså inte om att presentera färdiga lösningar för människor utan att frigöra den inneboende kraft som finns under ytan. Coachens huvuduppgift är att lyssna och ställa frågor på ett sådant sätt att deltagarna själva hittar fram till sina egna lösningar. Deltagarna uppmuntras till att ta ställning, ifrågasätta sig själva och fundera på ett djupare plan än de kanske tidigare gjort.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

**Det löser sig : hälsocoaching för livsstilsförändring av Kamilla Nylund ...**

ISBN: 9789185138791. Sisu idrottsböcker. uppl.1. 2004. 72 s. Namnad.

**PDF Om jag bara inte råkat säga sanningen PDF bok ladda ner Ingelin Angerborn**

Hälsocoaching handlar om att hjälpa människor att hjälpa sig själva, att uppmuntra beteendeförändringar som leder till lösningar på negativa situationer.

**Johan Faskunger - Böcker | Bokus bokhandel**

Pris: 179 kr. . Skickas inom 2-5 vardagar. Köp Det löser sig! lösningsinspirerad hälsocoaching av Kamilla Nylund, Johan Faskunger på Bokus.com.

**Det löser sig! lösningsinspirerad hälsocoaching**

***LÄS MER***