

Keywords: Det löser sig! lösningsinspirerad hälsocoaching PDF pdf bok på svenska, ladda ner Det löser sig! lösningsinspirerad hälsocoaching ePUB, Det löser sig! lösningsinspirerad hälsocoaching las online, Det löser sig! lösningsinspirerad hälsocoaching download

Det löser sig! lösningsinspirerad hälsocoaching PDF

Jostein Hallén, Lars Tore Ronglan



Det här är bara ett utdrag ur Det löser sig! lösningsinspirerad hälsocoaching bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Jostein Hallén, Lars Tore Ronglan

ISBN-10: 9789185138791

Språk: Svenska

Filesize: 2303 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 OMDEN HÄR BOKEN?

Det löser sig! Hälsocoaching för livsstilsförändring. ... Det löser sig! Lösninginspirerad livsstilsförändring. Deltagarhäfte. SISU Idrottsböcker, ...

Det löser sig! Hälsocoaching för livsstilsförändring. ... Det löser sig! Lösninginspirerad livsstilsförändring. Deltagarhäfte. SISU Idrottsböcker.

Det finns inga omdömen till denna titeln. Klicka här för att vara den första som skriver ett omdöme.

DET LÖSER SIG! LÖSNINGSINSPIRERAD HÄLSOCOACHING

[Fortsätt läsa...](#)