

# FORLØB OPNÅ BEDRE RESULTATER

”Giv plads til dig selv”

Vil du gerne blive bedre til det, du allerede er god til?

Heldigvis er der mange i Danmark, der har det liv, de gerne vil have. Det betyder dog ikke, at der ikke kan være plads til nye udfordringer og mål. Vi skal meget gerne have ønsker til fremtiden, hvad vi gerne vil opnå, og hvordan vi vil komme dertil. Målet er måske meget tydeligt, det er dog processen, der gør målet muligt. Målet kan derfor ændre karakter, når vi begynder at arbejde med os selv og se indad for at ændre os i en bestemt retning.

## Mål:

Målet for forløbet er, at du kommer til det sted i livet, du gerne vil være. Du får sat ord og retning på dine ønsker, og ønskerne bliver omdannet til handling. Når du først handler, kan der ske ændringer.

## Udgangspunkt til det bedre liv:

Vi indeholder alle 24 positive styrker, der er med til at identificere, hvem vi er, og hvordan vi reagerer i givne situationer.

Efter første indledende samtale vil du blive bedt om at tage en test, hvor dine styrker vil blive i den rækkefølge, der matcher dine svar. Ingen svar er forkerte – de beskriver dig.

De 5 øverste styrker er især med til at øge selvbevidstheden og selvtilliden, dyrke større glæde og finde større velvære. Det er også de styrker, der ligger til grundlag for vores samtaler, når du bliver bevidst om dem og dermed også vil kunne arbejde med dem for at ændre vaner omkring dine tanker og handlinger.

## Forløbet består af:

- \* En gratis indledende samtale for at finde ud af, om der er et match til forløbet
- \* Forløbet indeholder 10 samtaler á 60 minutter
  - \* Fysisk møde ved første, fjerde, syvende og tiende samtale
  - \* Øvrige samtaler er online, medmindre du ønsker fysisk møde ved hver samtale
  - \* Fri sparring under hele forløbet
- \* Følgende emner kan blive berørt (efter dit behov):
  - \* Hvordan hænger hverdagen sammen
  - \* Overskud til familien
  - \* Fritidsinteresser
  - \* Manglende forståelse fra andre
  - \* Nuværende jobsituation
  - \* Afmagt i visse situationer
  - \* Selvværd/tillid
  - \* Relationer
  - \* Samvittighed
  - \* Overskud til at kæmpe
  - \* Andre emner efter dit behov

## Pris for forløbet:

Forløbet koster 12.500 kr. ved både fysisk og online samtaler. Ved fysiske samtaler gennem hele forløbet koster det 17.000 kr.

Rabat på 20% kan opnås, når:

- \* Du kan fremvise studiekort
- \* Du kan fremvise dokumentation på, at du er pensionist

Ved mere end 30 km. kørsel hver vej kan der blive tillagt en merudgift på 1,00 kr./km.

## Tilmelding:

Når du har besluttet dig for, at du gerne vil investere i dig selv og dit ønske om en bedre måde at forholde dig til dig selv på, kan du kontakte mig:

\* cg@cgcoach.dk  
\* Mobil 51 91 16 00

## **Garanti:**

Der ydes ikke behandlingsgaranti. Dog vil dine realistiske mål blive sat i forbindelse med den indledende samtale, og så længe du aktivt arbejder med forløbets opgaver undervejs, betyder det, at du vil nå det/de mål, du har sat dig.

## **Om Charlotte Grønberg:**

Forløbet "Giv plads til dig selv" er under ledelse af Charlotte Grønberg.

Gennem mit voksne liv har jeg haft en stor interesse, nemlig at læse og lære nyt. Lære at omdanne teori og viden til handling. Jeg har altid noget, jeg gerne vil vide mere om, det kan enten være et emne eller mig selv. Jeg har deltaget i mange selvudviklende uddannelser, uddannet som deltidsunderviser, lært at holde hovedet koldt, når andet brænder på. Jeg har fundet det overskud, der hjælper mig med at klare de udfordringer, jeg møder i min dagligdag. Jeg har erkendt, at jeg ikke giver op, men at det er i orden at fejle i min udvikling.

Jeg er certificeret coach indenfor Positiv Psykologi og ledelse, og herudover er jeg certificeret protreptiker, hvilket giver mulighed for den gode og dybe filosofiske samtale.