



En unik möjlighet för dig som är UNG!

COACHINGPROGRAM: För ökad självkännedom och personligt ledarskap

Vad motiverar och inspirerar dig? Har du svårt att hitta din plats i skolan och samhället? Eller känner du att du har massa potential, men vet inte riktigt hur du kan använda den?

Vi lanserar vårt coachingprogram **'Ungdomar med Insikt'**. Vi söker 12 tjejer och killar i åldrarna 15 - 23 år (du som är 15 och fyller 16 i år kan söka) som under fyra månaders tid är sugna på att djupdyka i sin personliga utveckling.

Programmet är avgiftsfritt!

Sagt av tidigare deltagare:

"Jag kan visa mer glädje, förståelse och har slutat ha så mycket fördomar"

"Jag har fått enorm självkänsla och känner stöd och trygghet i min omgivning"

"Jag har lärt mig att öka kärleken till mig själv"

Vad händer i programmet?

Programmet är en mix av helgseminarier, veckomöten och privata coachingtillfällen och leds av två mycket erfarna processcoacher. Under fyra månader har du möjlighet att lära känna dig själv bättre och göra en plan för framtiden.

- Vad är det jag drömmer om och hur kan jag utveckla denna till en konkret handlingsplan? Vad vill och kan jag bidra med i samhället?
- Hur kan jag uppleva mer glädje och ökad självkänsla?
- Hur kan jag leva ett liv som är baserat på vad JAG vill och inte vad andra tycker?
- Hur bryter jag mig ur negativa mönster och skapar positiva beteenden?
- Personligt ledarskap; hur hanterar och utvecklar jag mitt liv, mina styrkor och svagheter? Lär dig hur du bäst kan använda dem i din omvärld.
- Hur utvecklar jag starka och nära relationer med kompisar, familj och andra i mitt liv?

Arbetet går ut på att se vilka tankemönster och föreställningar vi byggt upp om oss själva och vår omgivning, som på ett negativt sätt styr våra beteenden och reaktioner.

I coachingsamtal lär vi oss nya, positiva tanke- och handlingsmönster. Vi tränar på djup, rak och ärlig kommunikation. Vi arbetar med att hitta vad var och en brinner för och sätter konkreta planer för hur du kan följa din passion.

Vi tror ofta att vi är ensamma om våra tankar om livet och de utmaningar vi möter. Genom att dela arbetet med en grupp lär vi oss prata om vad som är viktigt och skapar tillsammans en trygg, utmanande och rolig plats för vår personliga utveckling.

Vi har sett att våra deltagare lämnar programmet med en ökad självkännedom och självkänsla, en tydligare och konkret vision för sitt liv och en större känsla av mening med framtiden.

Programmet som är avgiftsfritt.

För mer information gå till vår hemsida
www.ungdomarmedinsikt.se

Inger & Carlos