

# Professionel Coaching

[www.Centrumfortrivsel.dk](http://www.Centrumfortrivsel.dk)



## Professionel Coaching

Det er vigtigt, at vi tager os af os selv, og lytter til vores følelsesmæssige signaler og logiske forståelse, og reagerer på det.

Det er ikke sundt at ignorere dine følelser, og at du for 10. gang tænker ”det går nok over” eller ”jeg bliver nødt til”.

Føler du mindre og mindre arbejdsglæde eller manglende livskvalitet, så gør noget ved det!

I en trivselscoaching vil jeg i et tillidsbaseret samspil med dig sætte fokus på dig som menneske, på dine ressourcer og på dine ønsker for trivsel som helhed.

Du vil som minimum lære dig selv bedre at kende her og nu, og du vil blive bedre til at sætte ord på det, der betyder noget for dig i fremtiden.

Når et uhensigtsmæssigt mønster brydes, etableres et nyt og positivt mønster, som du føler dig hjemme i.

Det hele kræver blot at du har et ønske om en ændring.