

Coaching

Bliv bedre til det du er god til
Find ud af hvad du virkelig vil
Oplev den gode følelse af at mestre dit liv



BIRGIT M Å N E S T R Å L E

Klarhed • Overblik • Handlemuligheder

Bliv bedre til

- at sætte mål
- at lægge realistiske planer for at nå de mål, du sætter dig
- at få det bedre
- at være bedre til noget, du gerne vil være bedre til
- at finde og udvikle såvel faglige som personlige evner og kompetencer.



En Coach

er en personlig træner, der lytter og stiller tankevækkende spørgsmål for at hjælpe dig til klarhed omkring **hvad** dine drømme og mål er, for derefter – sammen med dig – at gøre disse målelige og opnåelige. Intentionen er at få det bedste frem i dig, så du kan være den bedste udgave af **dig**.

Coaching er

- indtræden i dit liv, på din side, med friske øjne
- at finde og udvikle potentialer, evner, talenter, muligheder, drømme
- at lære ved at gøre, for at være bedre og bedre – til det, der er vigtigt for **dig**.

Coaching er for dig, der

- har det godt, og vil ha' det endnu bedre
- véd, at du er god til en eller flere ting
- ønsker at udvikle drømme, evner og talenter, du véd, du har.

Derfor vælge mig!

Fordi du

- må være, som du er
- får lov til at lære i dit tempo
- får støtte, når ønskeopfyldelsen ta'r den tid, den nu ta'r.

Fordi jeg har

- optimisme og glæde – også til dig
- tålmodighed, viden og værktøjer til brug, når udvikling og manifestering ta'r tid
- (livs)erfaring og kendskab til psykologiske processer og mekanismer fra mit virke som underviser og coach
- mange erfaringer med at det, vi virkelig ønsker, er muligt.

Jeg tilbyder dig

- mit nærvær
- at lytte til dig, så du bliver mere klar over, hvad dit udgangspunkt er, og hvad du kan gøre for at nå det, du ønsker
- at se dig som den, du er
- at give dig øvelser, ideer, viden og værktøjer
- at „holde dig i ørerne“
- at give dig feedback
- at glædes med dig på din vej.

DET VIGTIGSTE
I AL FREMGANG
ER NÆSTE SKRIDT...

...HVAD ER DIT?

Du kan vælge

- personlige møder i min eller din by
- samtaler via telefon
- udveksling via e-mail.

Har du spørgsmål før du vælger, er du velkommen til at sende almindeligt brev, ringe eller e-maile til mig.



BIRGIT M Å N E S T R Å L E

Jernbanegade 26
3480 Fredensborg
Telefon 70 20 09 58
info@birgitmaanestraale.dk
www.birgitmaanestraale.dk