

LIVSSTILS COACHING



Livsstils coaching kan bruges af dig der savner støtte og hjælp til at udleve dit/dine mål og visioner om at ændre sammenspillet mellem arbejdsliv, hverdagsliv, familieliv og dit helt eget liv. Det sker i et sammenspil 'interaktivt forhold', mellem dig og din livsstils coach.

Hvad er livsstils coaching?

Livsstils coaching bygger bro mellem erkendelsen af, hvor du befinder dig på nuværende tidspunkt. En erkendelsen af, at DU har potentialet til at befinde dig der hvor du ser dig selv sejre med en værdiskabende livsstil, en livsstil med flere smil, mere tid til familie, mere overskud til arbejdet, en bedre natte søvn, et liv uden stress og et naturligt energiboost i dagligdagen!

Hvordan foregår livsstilscoaching?

Livsstils coaching er en professionel dialog, der tager udgangspunkt i dit mål. Med en professionel spørgeteknik hjælper livsstils coachen dig med at se tingene i et andet perspektiv og med at vende blikket mod nye muligheder i hverdag og livsstil.

Livsstils coachen hjælper dig med

- At finde dine værdier (*dine overbevisninger*).
- At finde dit mål/dine mål i livet.
- At finde frem til dine visioner.
- At strukturere dine mål og fastholde fokus på dem, uanset hvad der sker.
- At afdække eventuelle barrierer – de ting og tanker der bremser processen.
- At komme med inspirerende og resultatfremmende overbevisninger.
- Sammensætte en plan, som er den rigtige for dig, med tilfredsstillende resultater.

Vores coaches har en NLP uddannelse med i bagagen.

Er livsstils coaching noget for dig?

Eksempler på, hvad en livsstils coach kan hjælpe dig med:

- Ønsket om en proaktiv hverdag.
- Ønsket om en energifyldt hverdag.
- Større selvtilfredsstillelse.
- Større forståelse for hvordan din familie tænker.
- Forståelse for hvordan din partner tænker.
- At skabe bedre relationer i din hverdag.
- At vinde folks tillid.
- At skabe værdi i dit liv.
- Et liv uden stress.
- En bedre balance imellem arbejde og privatliv.
- At skabe motivation og engagement.
- At opnå mere på kortere tid.
- Et ønske om økonomisk vækst.



Effektivt værktøj

Livsstilscoaching er et effektivt værktøj, der beskæftiger sig med nutidige og fremtidige mål. Livsstils coaching anvender det bedste fra psykologiens verden, menneskekundskab, filosofi og forretningsforståelse.

Vi tilbyder også

- Sund og slank for altid [klik her](#)
- Kostvejledning og kosttjek [klik her](#)
- High performance til danske virksomheder [klik her](#)

Kontakt

Tlf. 26 29 82 51 • Direkte 21 62 72 59
Mail post@kostmotionogsundfornuft.dk

KMS 
KOST, MOTION & SUND FORNUFT