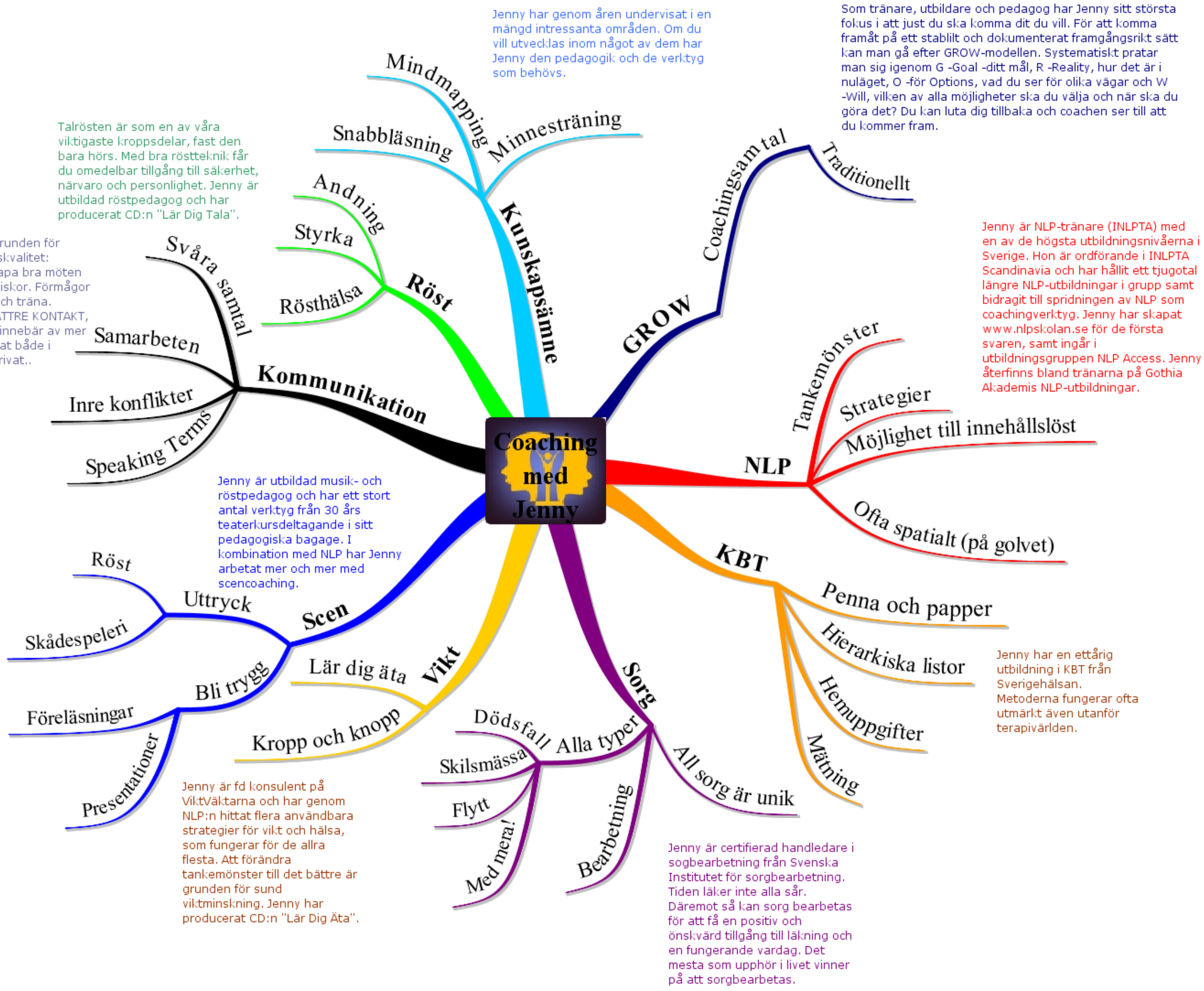
Coaching med Jenny
Kunskapsämne
Mindmapping
Minnesträning
Snabbläsning
Jenny har genom åren undervisat i en mängd intressanta områden. Om du vill utvecklas inom något av dem har Jenny den pedagogik och de verktyg som behövs.
GROW
Coachingsamtal
Traditionellt
Som tränare, utbildare och pedagog har Jenny sitt största fokus i att just du ska komma dit du vill. För att komma framåt på ett stablilt och dokumenterat framgångsrikt sätt kan man gå efter GROW-modellen. Systematiskt pratar man sig igenom G -Goal -ditt mål, R -Reality, hur det är i nuläget, O -för Options, vad du ser för olika vägar och W -Will, vilken av alla möjligheter ska du välja och när ska du göra det? Du kan luta dig tillbaka och coachen ser till att du kommer fram.
NLP
Tankemönster
Strategier
Möjlighet till innehållslöst
Ofta spatialt (på golvet)
Jenny är NLP-tränare (INLPTA) med en av de högsta utbildningsnivåerna i Sverige. Hon är ordförande i INLPTA Scandinavia och har hållit ett tjugotal längre NLP-utbildningar i grupp samt bidragit till spridningen av NLP som coachingverktyg. Jenny har skapat www.nlpskolan.se för de första svaren, samt ingår i utbildningsgruppen NLP Access. Jenny återfinns bland tränarna på Gothia Akademis NLP-utbildningar.
KBT
Penna och papper
Hierarkiska listor
Hemuppgifter
Mätning
Jenny har en ettårig utbildning i KBT från Sverigehälsan. Metoderna fungerar ofta utmärkt även utanför terapivärlden.
Röst
Andning
Styrka
Rösthälsa
Talrösten är som en av våra viktigaste kroppsdelar, fast den bara hörs. Med bra röstteknik får du omedelbar tillgång till säkerhet, närvaro och personlighet. Jenny är utbildad röstpedagog och har producerat CD:n "Lär Dig Tala".
Kommunikation
Svåra samtal
Samarbeten
Inre konflikter
Speaking Terms
Inom NLP finns grunden för framgång och livskvalitet: Förmågan att skapa bra möten med andra människor. Förmågor som vi kan lära och träna. Resultatet blir BÄTTRE KONTAKT, med allt vad det innebär av mer önskvärda resultat både i arbetslivet och privat..
Scen
Uttryck
Röst
Skådespeleri
Jenny är utbildad musik- och röstpedagog och har ett stort antal verktyg från 30 års teaterkursdeltagande i sitt pedagogiska bagage. I kombination med NLP har Jenny arbetat mer och mer med scencoaching.
Bli trygg
Föreläsningar
Presentationer
Vikt
Lär dig äta
Kropp och knopp
Jenny är fd konsulent på ViktVäktarna och har genom NLP:n hittat flera användbara strategier för vikt och hälsa, som fungerar för de allra flesta. Att förändra tankemönster till det bättre är grunden för sund viktminskning. Jenny har producerat CD:n "Lär Dig Äta".
Sorg
Dödsfall
Alla typer
Skilsmässa
Flytt
Med mera!
Bearbetning
All sorg är unik
Jenny är certifierad handledare i sogbearbetning från Svenska Institutet för sorgbearbetning. Tiden läker inte alla sår. Däremot så kan sorg bearbetas för att få en positiv och önskvärd tillgång till läkning och en fungerande vardag. Det mesta som upphör i livet vinner på att sorgbearbetas.