



LANDSTINGET BLEKINGE

Välbefinnande- coaching

– FÖR ETT HARMONISKT LIV



Människan – en helhet

Kropp, tanke och själ. Människan är en komplex varelse som mår som bäst när välbefinnande i dessa tre delar kan uppnås. Välbefinnande-coaching, som är personcentrerad, fokuserar på hur kropp, tanke och själ interagerar och påverkar varandra. Syftet är ett ökat välbefinnande på ett fysiskt, mentalt och själsligt plan.

Coaching som stärker

Samhället idag är mer stressigt än någonsin, vilket leder till både fysisk, mental och social ohälsa bland alltfler människor. En utbildad Anthropedia välbefinnande-coach hjälper dig att steg för steg öka dina kunskaper kring personlig utveckling, hälsa och självmedvetenhet med konkreta verktyg.

VIKTIGA VERKTYG

Välbefinnande-coaching är personcentrerad och innehåller ett antal olika moment, till exempel:

- DVD-serien *Känn dig själv*, utvecklad av Anthropedia Foundation för att hjälpa människor öka sin självmedvetenhet, hantera stress och hitta djupare tillfredsställelse i livet.
- Body Awakening, kroppslig medvetenhet, som bland annat är en serie av rörelse- och rytmövningar.
- Personlig coaching med olika verktyg för fysisk, mental och själslig hälsa med en gedigen vetenskaplig bas.



SÅ HÄR GÅR DET TILL

Coachen träffar deltagaren en gång i veckan. Under cirka sex månader sker en fördjupning i DVD-serien, parallellt med övningar i body awakening och personlig coaching. Välbefinnande-coachingen anpassas helt till deltagarens personlighet, behov och mål, vilket leder till en personcentrerad handlingsplan. Med denna som stöd får deltagaren de bästa förutsättningar för att uppnå målen för ett mer långvarigt välbefinnande. En ökad självmedvetenhet och välbefinnande leder då till egna val kring arbete eller sysselsättning.

Ett första steg

Är du intresserad av att bli coachad i personcentrerad välbefinnande-coaching, ta gärna kontakt med en av våra coacher.

Karlskrona:

Malena Björkell 0734-47 13 08
malena.bjorkell@ltblekinge.se

Ronneby:

Caroline Svendsen 0734-47 13 49
caroline.svendsen@ltblekinge.se

Karlshamn, Olofström och Sölvesborg:

Ulrika Arvering 0734-47 13 07
ulrika.arvering@ltblekinge.se

Med vänliga hälsning,

Anna Andersson, projektledare, Blekinge kompetenscentrum
E-post: anna-d.andersson@ltblekinge.se

Danilo Garcia, chef, Blekinge kompetenscentrum

E-post: danilo.garcia@ltblekinge.se