

coaching med positiv psykologi



PRAKTISKE OPLYSNINGER

PRIS

Pris for en coachingtime er kr. 1.000 ekskl. moms.

COACH

Annette Raunsholt, cand. merc. fra CBS, sidefag i psykologi fra KU, uddannet i positiv psykologi fra University of Pennsylvania samt uddannet terapeut og konfliktmægler.

OM VIRKSOMHEDEN

MyMentor er en danskejet erhvervspsykologisk virksomhed, der tilbyder coaching, konfliktløsning samt foredrag, workshops og kurser, alt med udgangspunkt i den positive psykologiske teori og værktøjer.

YDERLIGERE OPLYSNINGER OG BOOKING

Annette Raunsholt på
ar@mymmentor.dk eller tlf. 36 93 21 40

LÆR AT SÆTTE MÅL OG NÅ DEM

Coaching er en af MyMentors kernekompetencer.

Vi har mange års erfaring og tilbyder coaching i mange sammenhænge. Fra ledelsescoaching, f. eks. af ledere, der skal skabe resultater med begrænsede ressourcer eller ønsker bedre kommunikation med medarbejderne, over karrieresparring til coaching som led i outplacement, når virksomheder vil hjælpe fyrede medarbejdere til en ny fremtid.

Den grundlæggende tankegang bag coaching er, at mennesker har et stort, uudnyttet potentiale, som kan aktiveres.

Udgangspunktet i MyMentors coaching er brugen af den positive psykologiske teori og værktøjer til at fremme optimal funktion af mennesker og organisationer.

Forskningen i positiv psykologi fik sit gennembrud i 1998, og positiv psykologi vinder stærkt frem som redskab til personlig udvikling og ledelse.

I modsætning til den traditionelle psykologi fokuserer positiv psykologi ikke på løsningen af et problem, men på det mål, man ønsker at nå. Ved at flytte fokus (med fuld erkendelse af, at problemet eksisterer) spilder man ikke sin energi på at mindske problemet, men bruger den 100% på det, man ønsker at opnå. Resultaterne bekræfter teorien...

Udover at sætte sig klare mål handler det også om at etablere et positivt Mindset, altså arbejde sig frem til at tro på, at man kan nå målene og også gerne have skabt et billede af hvordan.

MyMentor