



Gunilla Janmark Coaching

Frigör livskraften!

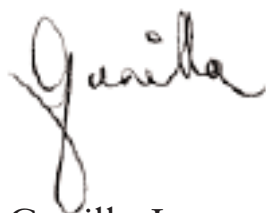
Coaching, mentorskap, workshops, föredrag
www.gunillajanmarkcoaching.se

Med karta och kompass i verkligheten.

Den här planeten behöver fler människor som är nöjda med sig själva, med det liv de lever, sin familj, sitt arbete och sina vänner. Mitt jobb handlar om att stödja människor att stärka sitt inre ledarskap och att hitta sin inre kompass. När vi hittar vår inre kompass blir livet lättare, eftersom vi vet i vilken riktning vi vill gå. Om vi dessutom ägnar lite tid åt att tyda kartan där vi lever våra liv, så blir livet än lättare. Men ibland händer det saker som vi inte är beredda på.

Vi kan bli bemötta på ett sätt vi inte räknat med, vi kan drabbas av sjukdom, förluster och andra oförutsedda händelser. Då hjälper varken karta eller kompass. Vi brukar hantera detta genom att utveckla strategier för överlevnad. Strategierna kan fungera bra i början, men gamla förlegade strategier är begränsande. De blockerar vår livskraft. Då gäller det att skapa nya förhållningssätt som hjälper oss att komma vidare.

Jag hjälper dig gärna att hitta din inre kompass, din karta och att frigöra din inre livskraft. Jag vill bidra till ökad mening och liv. Min övertygelse är att vi alla bär våra förmågor inom oss. Hör av dig!



Gunilla Janmark Veldhuis

Gunilla Janmark Coaching



Din personliga katalysator

Mitt intresse för mänsklig utveckling, vår motivation och inneboende möjligheter ligger bakom mitt val att bli coach. Min vision är att bidra till ökad medvetenhet och harmoni, till kontakt och förståelse människor emellan. Jag vill utforska och skapa förståelse för livet. Jag jobbar med människor och organisationer som vill ta tillvara sin inneboende potential och sina möjligheter. Min funktion är att vara din katalysator. Jag ger dig vägledning, mod, motivation och verktyg. Tillsammans skapar vi en jordmån där du kan växa som människa och frigöra din livskraft.

Min förhoppning är att du går iväg med ökad styrka, bättre självkänsla, nya perspektiv samt förståelse och respekt för dina förmågor.



Det här kan jag hjälpa dig med

Coachning - individuellt eller i grupp. Att ha någon som lyssnar, ställer klarläggande frågor, utmanar och öppnar upp nya perspektiv kan vara undergörande för din utveckling, förståelse och livskraft.

Mentorskap – för dig som vill etablera ditt företag, ha stöd i din karriär eller komma till din rätt på jobbet.

Inspirationseminarier – för att väcka eftertanke, reflektion, visa på möjligheter och stimulera till handling.

Workshops

- *Möjligheternas landskap* – nycklar till en värld full av nya möjligheter.
- *Inre ledarskap* – tittar på hur du fungerar i rollen som ledare för dig själv.

- *Energitjuvar* – identifierar dina energitjuvar och klargör vad du vill göra åt dem.
- *Spelet* – kartlägger din spelidé, din spelplan, dina medspelare, dina spelregler och sätter dig som spelare i centrum.
- *Livspusslet* – ökad förståelse för konsten att lägga pussel gör livspusslet både lockande, spännande och utvecklande.
- *Tillåtandets konst* – sluta att döma, känna skuld och skam. Låt livet ta ny skepnad. Bli mer tillåtande mot dig själv och gentemot andra.
- *Ilskans dans* – träna dig i att bemöta och uttrycka ilska. Se det stora i detta kraftfulla uttryck.
- *Upplev livsenergi* – upplev storheten i att vara människa genom rörelser till musik tillsammans med andra – inspirerat av Biodanza.

Sagt om Gunilla

”Att få coaching av Gunilla är som att ge sig själv en växande gåva”.

”Gunilla lyssnar på en djupare nivå, till vad som ligger under ytan”.

”Gunilla stöttade mig, genom empati och lyssnande, att komma i djup kontakt med mig själv med hjälp av inre bilder. Det gjorde att jag tog enorma steg framåt”.

”Jag har blivit varse att jag alltid kan påverka mitt eget liv – få saker ligger hos någon annan eller någon yttre omständighet”.

Min utbildning

– Utbildad på CoachU, ett amerikanskt virtuellt universitet och certifierad PCC (Professional Certified Coach) av ICF (Internationella coachförbundet).

– Tränad i Nonviolent communication, ett förhållningssätt som syftar till att skapa djupa relationer individer emellan.

– Inspirerad av Biodanza - livets dans.



Kontakta mig så får vi diskutera vad du är i behov av.



Gunilla Janmark Veldhuis, Gunilla Janmark Coaching
Konstnärsvägen 8A, 743 50 Vattholma
Tel +46 (0)18 350 777
Mobil +46 (0)739 469 529
E-post gunilla@gunillajanmarkcoaching.se