



Utveckla ditt
**PERSONLIGA
LEDARSKAP**

för att nå nya resultat

LYCKANS  SMED

Vill du skapa livsbalans, visioner, mål och få strategier och handlingsplaner för att verkligen leva det liv du önskar leva? Jenny Andersson & Co erbjuder onlineprogram i självledarskap med Life Coaching, gruppcoaching och professionell coaching. Vi garanterar kvalitet med certifierade coacher enligt ICF.

Vad som ingår i våra coaching program

Du utforskar dina mål, visioner och strategier för att ta dig dit du vill och får det gjort.

- ✓ Stärker din självkänsla.
- ✓ Får en inre kompass och tydligare värdegrund.
- ✓ Får fler verktyg för att må bra.
- ✓ Lyft blicken! Sätter fokus och når nya resultat.
- ✓ Skapar mod och motivation.
- ✓ Ökar din livskvalitet och lev mer autentiskt.
- ✓ Lär dig att hantera stress och oro.
- ✓ Utvecklar ett lösningsorienterat förhållningssätt.
- ✓ Kommunicerar tydligare med dig själv och andra.
- ✓ En ökad känsla av trygghet och tillit till dig själv.

Onlineprogram - 15 veckor

Träna på att sätta engagerade mål och hitta ditt fokus för vad som är viktigast just nu. Lär känna dig själv bättre och för att anta utmaningarna för att skapa det liv du önskar leva, på ett hållbart och balanserat sätt.

Detta får du!

- ✓ Filmer med föreläsningar av Jenny Andersson för varje modul. Du har möjlighet att göra övningar och träning i din egen takt.
- ✓ Ljudfiler med meditationer; du tränar upp ditt fokus och din närvaro här och nu.
- ✓ Onlineprogram fullt med tips, verktyg och övningar med coaching och fokusträning.
- ✓ Du kan ta del av programmet både via dator, iPad eller telefon. Häng med oss på gruppcoaching (silverpaketet)!
- ✓ Du kan få din egen professionella coach som hjälper dig att utforska just dina mål, vad du behöver göra för att nå dem och få det gjort! (Guldpaketet)

Tidsplan

- 15 veckors program med 4 moduler
- Filmer med föreläsningar, ca 10 min i veckan.
- Egen reflektion varje vecka, du skriver i din personliga workbook.
- Online gruppcoaching webinar, 1 tim varannan vecka.
- Personlig coaching - 1 tim/tillfälle i den takt du önskar boka in coaching (guldpaketet)

Lifecoaching program

Fullspäckat med verktyg, tips och övningar
för att skapa ännu mer värde i ditt liv.

Modul 1 - Sätt mål och fokus

Du stannar upp och reflekterar för att belysa ditt nuläge och ditt önskade läge, samt utforskar dina inre drivkrafter och mål. Vad vill du och vad är viktigast för dig att fokusera på för att nå dit? Här skapar du målen, en attraktiv vision och en handlingsplan som kick-startar din motivation och energi!

Modul 2 - Balans i livet

Du utforskar hur du vill förhålla dig till din omvärld på ett balanserat sätt. Här får du träna på verktyg som hjälper dig att fylla på energi, hantera oro och leva mer här och nu. Du bygger ett inre lugn, fokus och skapar nya vanor som stärker din balans. Det ger dig nya möjligheter till energi och närvaro.

Modul 3 - Stärk din självkänsla

Du får möjlighet att stärka dig själv genom att reflektera och inse hur vi bygger vår egen lycka. Du får en chans att stanna upp och utforska hur du skapar en inre känsla av trygghet till dig själv och får någonting att hålla i. Du stärker din självkänsla och tillit till dig själv med värdefulla insikter.

Modul 4 - Medveten kommunikation

Hur kommunicerar du med dig själv och andra? Det spelar en stor roll för ditt välmående och dina resultat. Genom att fundera på hur du tänker och förhåller dig till andra med din inre och yttre kommunikation stärker det dina chanser att skapa det du önskar. Du tar fram en egen handlingsplan.

Du är i trygga händer



Master Coach, föreläsare och förändringsledare. ICF (International Coach Federation) samt INLPTA (International NLP Trainers Association). Jenny är också Cert.mindfulnessinstruktör, marknadsekonom, Cert.friskvårdsterapeut och utbildare. Hon har utbildat hundratals människor genom åren och coachat både högt uppsatta ledare, företagare och medarbetare. Hon har även drivit ett Wellness företag i Thailand, arbetat på många av Sveriges bästa reklambyråer samt skrivit en egen bok. Hon är en av Sveriges mest välrenommerade coacher.

Jenny Andersson
Master Coach



Lyckans Smed har lärt mig att leva mer i nuet och vara mer närvarande, inte fokusera så mycket på vad som hänt eller vad som kommer att hända. Jag har fått verktyg för att hantera stress, lägga upp mina mål för att lättare uppnå dem och ge återkoppling till andra på bästa sätt. En stor lärdom från kursen är att inte se misslyckanden som just det, utan se det som lärdomar. Jag är nu mer medveten om vad jag behöver jobba på för att bli den bästa versionen av mig själv.

Beata, informationssäkerhetsspecialist

Lyckans Smed har gett mig insikt om mig själv, och bra verktyg för att hantera min inre stress och oro. Jag tänker alltmer på "vad vill JAG?", jag lever mer i nuet och oroar mig inte lika mycket för det jag inte kan påverka och är inte lika rädd för att säga nej eller att få ett nej. Jag inser nu hur viktigt det är med andningen och övar varje dag på att "ta tillbaka mitt fokus" när tankarna flyger iväg vilket hjälper mig i vardagen. Tack Jenny!

Kristina, produktionskoordinator

Lyckans Smed har varit väldigt hjälpsamt i och med min stresshantering på arbetsplatsen med övningar och tekniker. Detta har hjälpt mig bemöta situationer med nytt perspektiv som jag inte har haft möjligheten till tidigare. Jag tycker att Jenny och övriga coacher har varit väldigt tillgängliga och kunnat stötta samtliga individer med deras behov.

Martin, Management consultant, Finance & Sustainability

"Jag lever mer i nuet och oroar mig inte lika mycket"

Välj det programmet som passar dig bäst

BRONS

15 VECKORS ONLINETRAINING PROGRAM

4 Moduler med tips, mental träning, verktyg och coaching

1. Sätt mål och fokusera
2. Balans i livet
3. Stärk din självkänsla
4. Medveten kommunikation

- ✓ En egen workbook
- ✓ Inspelade föreläsningar
- ✓ Ljudfiler med närvaroträning
- ✓ Självstudier

2.900 kr

SILVER

15 VECKORS ONLINETRAINING MED GRUPPCOACHING

4 Moduler fulla med tips, mental träning, verktyg och coaching

1. Sätt mål och fokusera
2. Balans i livet
3. Stärk din självkänsla
4. Medveten kommunikation

- ✓ En egen workbook
- ✓ Inspelade föreläsningar
- ✓ Ljudfiler med närvaroträning
- ✓ Självstudier

- ✓ Vi träffas online på gruppcoaching via Teams och utforskar dina frågor!

- ✓ Gruppcoaching Online 1 tim, Varannan vecka (värde 4 000 kr)

6.900 kr

GULD

15 VECKORS ONLINETRAINING MED PERSONLIG COACHING

4 Moduler fulla med tips, mental träning, verktyg och coaching

1. Sätt mål och fokusera
2. Balans i livet
3. Stärk din självkänsla
4. Medveten kommunikation

- ✓ En egen workbook
- ✓ Inspelade föreläsningar
- ✓ Ljudfiler med närvaroträning
- ✓ Självstudier

- ✓ Få din egen personliga coach Online 4 Tim å 60 min (värde 6 000 kr)

8.900 kr

Fokusera på dig själv en stund och nå dina mål.

Tillsammans med din
onlinecoach når du längre!

Har du några frågor om
Onlineprogrammet Lyckans Smed
kontakta oss på info@jenny-andersson.se