

BraVal Coaching leder ditt personliga förändringsarbete

För dig som vill...

- komma dit du vill - vara där du vill vara
- förstå varför det som händer, händer
- hitta nya möjligheter - nå bättre resultat
- inse vad som begränsar dig - ändra på det
- stressa mindre - sova bättre



Kontakta mig gärna per mail eller telefon för att boka ett personligt möte eller en tidpunkt när jag kan ge mer information per telefon. Det ger mig möjlighet att berätta mer och tillsammans kan vi hitta det bästa sättet att gå vidare på. Det första samtalet är kostnadsfritt.

Annika Lindau

Fil kand med sociologi som huvudämne, NLP-Coach® och Time Line Therapeut

NLP

NLP – Neuro Lingvistisk Programmering är en träningsmodell för att utveckla vårt verbala och icke-verbala språk och förändra våra invanda mönster och reaktioner. Vetskapen om hur språket påverkar hjärnan och nervsystemet gör att vi med NLP kan förbättra våra relationer med andra människor och göra oss mer effektiva, professionellt såväl som privat.

Idag har NLP en stor spridning över hela världen och NLP-teknikerna har prövats och utvecklats. Bland annat lär NLP oss att framgång kan bli ett medvetet val för alla människor. Genom att studera framgångsrika inom ett område kan vi lära oss vad som ger framgång inom just detta område.

Har man byggstenarna är det alltid möjligt att ta fram resurserna.

Time Line Therapy

Vårt tidsbegrepp är ett sätt att organisera vår värld. I detta inkluderas att all erfarenhet har en tidsmässig förankring i vårt medvetande. Vi har inom oss ett slags tidsmaskin som lokaliserar händelser och för oss bakåt och framåt i tiden utan att vi tänker på det.

Time Lines (tidslinjer) är ett sätt att systematiskt använda detta tidsbegrepp för att åstadkomma förändringar. Time Line Therapy har visat sig vara ett mycket effektivt instrument i förändringsarbete.

Hundförare - coaching för tävlingsbitna

Jag bidrar gärna till bättre resultat!

Hur är det när du tävlar, går det lika bra som på träning?

Föreställ dig att det inte är någon skillnad mellan träning och tävling, att du under tävling bara är mer fokuserad och koncentrerad.



Din hund vet när du är på topp och tar efter!

När du vet vad du behöver göra för att

- **vara taggad inför tävlingen**
- **vara en glad och lugn förare**
- **ge din hund maximalt stöd när det gäller**

kommer du att uppnå de resultat du satt som mål.

Min bakgrund - lite om mig

Jag är beteendevetare med stort intresse för människor. Förutom mina egna upplevelser genom livet har jag nyfiket följt mina medmänniskors. Som coach vill jag bidra till att fler mår bättre och att fler förverkligar sina drömmar.

Min samlade arbetslivserfarenhet har givit mig en förståelse för och en helhetssyn på hur det fungerar på olika nivåer i näringslivet och offentlig sektor.



Det är viktigt för mig att

- **visa respekt**
- **känna harmoni**
- **förstå sammanhanget**
- **uppnå resultat**
- **få vara nyfiken**

BraVal
COACHING

www.bravalcoaching.se
annika.lindau@bravalcoaching.se
Telefon 0731 820 891