



Frigør din Enneagramtype

- indsigt og udvikling gennem Enneagrammet

Et coachingforløb der rykker!

Du får 6 coachingsessioner med et fast program omkring typerelaterede temaer til belysning og frigørelse af dine begrænsende mønstre. Du får en coach der har stort kendskab til Enneagrammet og erfaring med typespecifik coaching. Du kan forvente et koncentreret forløb der giver dig aha'er, selvindsigt og til slut vækker det bedste i dig.

Efter endt coachingforløb er du bevidst om hvad der begrænser og hvad der motiverer dig. Du ved hvad der gør dig afbalanceret og har lettere adgang til at bruge dine ressourcefulde kvaliteter i hverdagen. Du har en idé om hvordan du kan gå videre i din personlige udvikling og for de områder der har brug for særlig opmærksomhed.

Opstart : Typeafklaring (evt. test), forberedelse, spørgsmål og første blik indad.

Session 1: Fokus på det du undgår og det du kompenserer med.

Session 2: Fokus på SuperEgo besked og selvkritik.

Session 3: Fokus på temaer omkring automatik, fastlåsnings, begrænsning, forsvar mv.

Session 4: Åbent emne, vælg et hvilket som helst tema du vil arbejde med.

Session 5: Fokus på nye valgmuligheder, ressourcer og potentialer.

Session 6: Fokus på positive kvaliteter, sund balance og at holde momentum.

Hvis ikke du kender din type så godt, bliver opstarten en del af første session.

Opfølgning ca. 2-3 uger efter endt forløb med evaluering.

Forud for og imellem hver session:

- Hjemmearbejde med specifikke øvelser omkring de enkelte temaer.
- Forberedelse til efterfølgende session.

Sessionerne:

Sessionerne ligger med ca. 3 ugers interval og varer 1 time pr. gang. Sted aftales individuelt.

Forudsætning:

Du kender din Enneagramtype eller er blevet introduceret for Enneagrammet. Du er klar til at tage fat på et seriøst stykke personligt udviklingsarbejde og til at blive guidet gennem såvel det sure som det søde med ønsket om at skabe positive forandringer i dit liv.

Målgruppe:

Alle der ønsker personlig udvikling og er klar til at løbe risikoen for at blive et endnu bedre menneske!

Pris:

6 sessioner, privatbetalt kr. 5.500 – firmabetalt kr. 7.500 + moms.