

LÖSNINGS FOKUSERAD

COACHING

I KLIENTGRUPP

HÄLSA SOM LIVSSTIL

Focus on



Not the problems



FLORAVÄGENS BOENDESTÖD
FAGERSTA KOMMUN

SYFTE

- Kraftig övervikt
- Ångest
- Hög stress
- Dålig sömn
- Felaktig kosthållning
- Brist av motion

ÖNSKVÄRT RESULTAT

- Hantera sin stress och ångest bättre
- Handla och äta hälsosammare
- Ökad motion
- Bättre sömnkvalitet

Träff 1

- Individuell plattform
- Förväntningar
- Gemensamma regler
- Frågeställningar i par eller grupp
- Anteckningar på tavla

Resursskvaller om
deltagarna

Träff 2

- Genomgång av föregående träff
- Frågeställning om deras vardag
- Hemläxa
- Mirakelfrågan

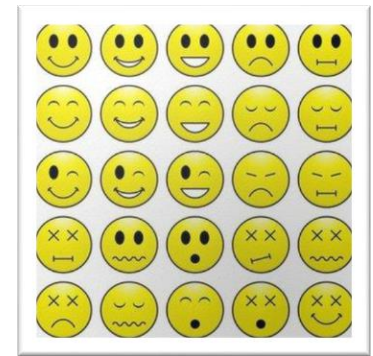
Deltagarna resursskvallar
om varandra

Träff 3

- Föregående träff
- Uppföljning av hemläxan
- Uppföljning av mirakelfrågan
- Provade på Mindfulness, fick med övningen hem

Träff 4

- Välja en gubbe som beskriver deras känsla just NU.
- Repeterade Mindfulness, vad var bra?



**Stress &
Ångest**

Motion

Kost

Avslutade med att prata om känslan igen, några förändringar?

Träff 5

- Uppföljning av skalan



- Fortsatt individuell coachning

Resultat

**Aktiva val för
en förbättrad
hälsa**

**Ett steg
närmare sin
önskade
framtid**

HÄLSA SOM LIVSSTIL

2018

DETTA INTYGAR ATT

Ann Rilegård

HAR DELTAGIT I HÄLSA SOM LIVSSTIL
FÖR ATT VÄGLEDA SIG SJÄLV TILL ETT HÄLSOSAMMARE LIV

Kim Köping *Sofhia Abrahamsson* *Miro Konic*

KIM KÖPING, COACH

SOFHIA ABRAHAMSSON, COACH

MIRO KONIC, COACH