

## UTMANINGAR & DRÖMMAR JUST NU?

### JAG VILL FÖRSTÅ MIN HÖGKÄNSLIGHET

INDIVIDUELL KURS VIA DIN DATOR



HJÄLP JAG ÄR  
HÖGKÄNSLIG<sup>©</sup>

Det är en styrka och glädje att vara högkänslig om vi tar hänsyn till våra behov. Vi behöver förstå och förändra vissa saker i vårt liv för att få det bästa liv vi kan ha. Programmet är för dig som nyss har förstått, men även för dig som redan vet, att du har ett medfött personlighetsdrag. Detta är ett grundprogram.

INNEHÅLL

Vi går tillsammans igenom "de20områdena". Områdena representerar de olika delarna i våra liv som högkänsliga, som vi kan se över för att må ännu bättre. Förstå, förändra, förvånas.

### JAG VILL STÄRKA MIN SJÄLVKÄNSLA

INDIVIDUELL KURS VIA DIN DATOR



HJÄLP JAG ÄR  
HÖGKÄNSLIG OCH VILL ÖKA SJÄLVKÄNSLAN<sup>©</sup>

En del högkänsliga skulle önska att det har en bättre självkänsla. Vi kan stärka vår bild av oss själv genom övningar och samtal för att må ännu bättre.

INNEHÅLL

Jag har tagit fram mina bäst övningar efter 20 år som coach och sammanställt till en individuell kurs med målet att stärka självkänslan. Känner du dig redo för personlig utveckling, förstå dig själv bättre och må ännu bättre då är du mycket välkommen att anmäla dig.

### JAG VILL BYTA JOBB

INDIVIDUELL KURS VIA DIN DATOR



HJÄLP JAG ÄR  
HÖGKÄNSLIG OCH VILL HA EN NY ARBETSGIVARE / NYTT YRKE<sup>©</sup>

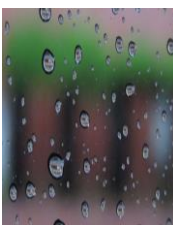
Programmet är för dig som är på en arbetsplats som inte tar hänsyn till dina behov som högkänslig. Du vill ha hjälp med konkreta metoder för att söka ett nytt jobb hos en ny arbetsgivare. Ett komplett karriärcoachingsprogram med kompetensanalys. Kanske vill du ha ett nytt yrke?

VÄLJ INNEHÅLL EFTER DINA BEHOV

- STEG 1: Vem är jag? Vad kan jag? – kompetenskartläggning
- STEG 2: Vad vill jag? Vad behöver jag? – värderingar, drivkrafter och behov som högkänslig
- STEG 3: Hur kommer jag dit? – en modern CV, ett effektivt ansökningsbrev, en attraktiv LinkedInprofil, jobbsökningsmetoder, intervjuträning.

### JAG VILL HA EN NY CV & LINKEDINPROFIL

INDIVIDUELL KURS VIA DIN DATOR



HJÄLP JAG ÄR  
HÖGKÄNSLIG OCH ARBETSLÖS<sup>©</sup>

Om du behöver byta jobb snabbt och vet vad du vill söka för jobb. Då behöver du ha en modern CV som är anpassad till den typ av jobb du söker, ett effektivt ansökningsbrev så du står ut i mängden för att ge en större chans att komma på intervju, en attraktiv LinkedInprofil eftersom 99% av alla rekryterare kollar upp vad som finns om dig på internet.

INNEHÅLL

Jag ger feedback till dig på din CV. Har du ingen får du en bra mall med exempeltexter. Du får en supersmart modell för ett ansökningsbrev Du får feedback på din nuvarande LinkedInprofil och om du inte har någon får du min utförliga mall hur du gör en attraktiv profil och sedan får du feedback på

### JAG VILL HA HJÄLP PÅ JOBBET

INDIVIDUELL KURS VIA DIN DATOR

KOMPETENSUTBILDNING FAKTURA TILL DIN ARBETSGIVARE



KURSER SOM JAG HAR HÅLLIT I ÖVER 20 ÅR SOM HJÄLPER DIG ATT MINSKA DIN STRESS, ÖKA DIN KONTROLL OCH FÅ MER TID FÖR DET SOM STIMULERAR DIG PÅ JOBBET

PLANERA ÄNNU SMARTARE<sup>©</sup>

För dig som upplever att det är stressigt och rörigt på jobbet, använder kvällar och helger för att hinna med. Du känner att du inte har kontroll över allt som ska göras

ARBETA ÄNNU SMARTARE MED OUTLOOK<sup>©</sup>

Supersmart kurs där du får ordning och struktur samt massor av bra tips som underlättar ditt arbete, speciellt bra för dig som känner att mejlen tar över din arbetstid.

PRIS FÖR DESSA TVÅ KURSER FÅR DU OM DU MEJLAR.  
INTE ROBIN HOODPRISET MEN RABATT UNDER SEP-OKT 2020



HEJ - JAG ÄR DIN COACH

HELÉN VEDLÉ

GET READY!

CERT. COACH 1999.

FÖRELÄSARE. FÖRFATTARE.

Jag är stolt och glad högkänslig.

Drivitt mitt företag Get ready!  
sedan 2000.

Arbetar med coaching, kurser, utbildningar och föreläsningar inom:

\*\*\* HÖGKÄNSLIGHET \*\*\*

\*\*\* STRESSHANTERING \*\*\*

\*\*\* ARBETSMETODIK \*\*\*

\*\*\* KARRIÄR/NYTT JOBB \*\*\*

Cerifierad karriärcoach (1999).

Högkänslighetscoach/terapeut/pedagog.  
Mental tränare.

Cert Stressprofilen<sup>®</sup> & Arbetsmiljö<sup>®</sup>.

Cert stress/avspänningspedagog.

KBT-pedagog. MI-coach. Pedagog.

Diplomerad från IHR.

FÖRFATTARE till \*Planera smartare. \*Sluta stressa på jobbet. \*Hållbart lärarliv.

#### HUR GÅR DET TILL?

- 1 Mejla mig vad du är intresserad av
- 2 Vi kommer överens om tid (fm. em. kväll)
- 3 Du får en inbjudan med en länk
- 4 Vi ser varandra genom datorerna
- 5 Kurstillfälle där du och jag kan prata och jag visar dig olika bilder.
- 6 Du får ett mejl med övningar
- 7 Du går igenom övningar på egen hand och reflekterar
- 8 Vi hörs igen.

1-5 tillfällen. Hur många tillfällen beror på dina behov och vilken kurs du vill gå.  
Du förbinder dig inte för ett visst antal tillfällen, du och jag ska ju trivas ihop.

#### VAD ÄR DIN INVESTERING?

50% rabatt för SFH:s medlemmar

För första kurstillfället (sep.okt,nov) 2020.

Robin Hoodpris för privatpersoner:

1:a tillfället: 1 timme: 850 kr - 50% = 425 kr.

(billigare än hos frisören...)

Följande tillfällen: 1 timme 850kr.

#### KONTAKT

[info@getready.se](mailto:info@getready.se)

070 647 17 27

[www.getready.se](http://www.getready.se)

[www.hogkanslighethjalpen.se](http://www.hogkanslighethjalpen.se)

