

# Det löser sig! lösningsinspirerad hälsocoaching



<b>Kategori:</b>	Sport & fritid
<b>Författare:</b>	Kamilla Nylund, Johan Faskunger
<b>Förlag:</b>	Sisu Idrottsböcker
<b>ISBN:</b>	9789185138791
<b>Antal sidor:</b>	75

[Det löser sig! lösningsinspirerad hälsocoaching.pdf](#)

[Det löser sig! lösningsinspirerad hälsocoaching.epub](#)

Hälsocoaching handlar om att hjälpa människor att hjälpa sig själva, att uppmuntra beteendeförändringar som leder till lösningar på negativa situationer. Ordet "lösning" har två innebörder som är viktiga i det här sammanhanget, dels innebär det ett slutresultat och en måluppfyllelse, till exempel att sluta röka, dels handlar det om strategier, handlingar och tekniker som används för att nå slutresultatet. Deltagarna i en grupp för livsstilsförändringar är experterna och coachens roll är att uppmuntra beteendeförändringar som leder till lösningar. Coaching handlar alltså inte om att presentera färdiga lösningar för människor utan att frigöra den inneboende kraft som finns under ytan. Coachens huvuduppgift är att lyssna och ställa frågor på ett sådant sätt att deltagarna själva hittar fram till sina egna lösningar. Deltagarna uppmuntras till att ta ställning, ifrågasätta sig själva och fundera på ett djupare plan än de kanske tidigare gjort.

EUR 38,10. Det löser sig. Lösningsinspirerad livsstilsförändring. Det löser sig. Det löser sig. Det löser sig. Det löser sig. Dine kolleger. Kamilla Nylund - Johan Faskunger Gör en bra affär på Det löser sig : hälsocoaching för livsstilsförändring Lägst pris just nu 169. (2004).

Det löser sig.

Det löser sig. Hälsocoaching för. Download Det slutna rummet (pdf) Maj Sjöwall. Det löser sig. Det löser

sig. Det löser sig. Lösninginspirerad livsstilsförändring.