



&Talk
Coaching

Walk **&** Talk®

Evidensbaseret Coaching

Evidensbaseret Coaching er af en kvalitet, som er branchens bedste og er tæt på, hvad du møder hos psykologerne.

Forskel, at her vi fokus en proces til forbedring af både trivsel og præstation i det personlige liv og arbejdsområder.

Forløbet og samtalen tilpasses naturligt dig, uanset om du har brug for at læsse af, udfordres, presses lidt eller løftes.

Der er altid tale om en ligeværdig, uformel dialog, hvor du udfordres på dine overbevisninger, dine værdier og hvor din læring og forståelse af samtalen er i højsædet. Målet er at udvikle og flytte dig, så du får den hjælp, du har brug for!

Kort fortalt, så er det målet at skabe størst mulig trivsel og størst mulig psykologisk modstandskraft hos dig.

Du vil lære at stå bedre fast og tage bedre valg i livet, fremover.

Niels@andtalk.dk - SMS 40409547

Du får hjælp til:

Ydelser:

Angsthåndtering
Grublerier og bekymringer
Mindske overtænkning
Stresshåndtering & Depression

Øget selvværd & selvforståelse
Værdiafklaring
Vaneændring
Øget trivsel
Øget modstandskraft

Sparring i forhold til at opnå mål
Ledelsessparring

Uddannelser:

Coachinguddannelse og
eneundervisning i:
Positiv Psykologi,
Coachingpsykologi,
Evidensbaseret Coaching,
filosofi, stress, angst og ledelse.

Walk **&** Talk®

www.AndTalk.dk - Evidensbaseret Coaching - Ledelse

Walk & Talk®

Walk & Talk® er registreret varemærke hos mig i 2012.

Walk & Talk® er en naturlig del af coachingsamtalerne, hvor “klinikken” er flyttet udenfor. Så slipper du for at falde sammen i stolen og opleve at blive stirret på.

Bevægelse øger indlæringskurven, så du bliver mere kreativ og løsningsorienteret, når vi går. Plus, der kommer mere ilt til hjernen.

Japansk forskning viser, at det at gå, især i skovområder, har en positiv virkning på heldbred og humøret.

Første gang går vi 3 timer, i et stille og roligt tempo.

3 timer gør, at vi ikke skal stoppe, når du først får talt dig varm, så vi kommer helt bag de ubevidste “forsvarsværker”, som de fleste af os har.

Med andre ord, så har vi rigtig god tid til at komme hele vejen rundt

Metoder & Tilgang

Jeg anvender flere af de bedste, psykologiske og coachingpsykologiske tilgange, samt Evidensbaseret Coaching, så du er i de bedste, professionelle hænder:

Coachingpsykologi

Evidensbaseret Coaching

3. generations coaching

Kognitiv coaching

Filosofisk coaching (Protreptik)

Stoicismens principper

Kognitiv Terapi

Metakognitiv Terapi

Acceptance Commitment Terapi

Jeg tilpasser mig dig, så du skal blot være dig selv og slappe helt af.

Du bliver, blidt, udfordret på dine tankemønstre, dine holdninger, overbevisninger og leveregler.

Kontakt

MAIL:
niels@andtalk.dk

SMS / TLF:
+45 4040 9547

Hjemmeside:
www.AndTalk.dk

Walk & Talk®

www.AndTalk.dk - Coaching - Rådgivning - Ledelse

Niels@andtalk.dk - SMS 40409547