

DIPLOM

Tilldelas härmed

JOHANNA GYLLVIK

För godkänt genomförande av Livscoach Akademin utbildning
Diplomerad Livscoach, med den teori & praktik som krävs
Utbildningen arbetar enligt samt stödjer ICF:s normer & riktlinjer.

Livscoach

Utbildningens innehåll

Block 1.

Vem är du?

Vem är du? Hur lever du?

Varför har du blivit den du är?

Varför lever du det liv du lever?

Förbättra Självbild/Självkänsla/Självförtroende

Identifiera dina begränsande övertygelser

Hur är ditt förhållande till dig själv

Gör upp med dina hjärnspöken.

Inställning och Beteenden.

Skapa medvetenhet

Livs föreställningar

Jag föreställningar

Ditt liv hittills

Coaching praktik

Block 4

Kartläggning: Vad vill du?

Vad är din avsikt, vad vill du uppnå?

Lösa dina problem eller utmaningar

Vilka kunskaper och kvaliteter vill du ha

Din egen samtalsstil och kommunikationsstil

Motivationsstärkande övningar

Framsteg och ansvarstagande

Samtalsmetodik

Utforma handlingar

Om allt vore möjligt

Fastställa hur du vill leva

Fastställa vem du vill vara

Fastställa vad du vill göra

Hur kan du leva som du vill

Upptäcka vad du verkligen vill

Etik och professionalitet

Att växa som människa

Hitta dina inre drivkrafter

Vilket är ditt önskeläge

Vilka är dina behov

Brvta livsmönster

Block 2

Nulägesbeskrivning

Nulägesbeskrivning

Vad befinner du dig nu?

Livskvalitetsprofil/Livsmatris

Din livssyn och värdegrund

Inventering av nuvarande livssituation

Hur är ditt förhållande till din livssituation

Kartläggning av nuvarande livssituation

Att leva här & nu i Mindfulness

Kartläggning av tid & pengar

Stress och stresshantering

Hur är din Livsbalans

Skapa din Livskompass

Skapa Acceptans

Värderingar

Coaching närvaro

Ditt varumärke

Ditt yttre livshjul

Ditt inre livshjul

Coaching praktik

Block 5

Målformuleringar

Personlig utveckling

Presentationsteknik

Eget Företagande

Marknadsföring

Livsprocessen

Kartlägg drömmar.

Formulerad målsättning.

Resultatfokuserad livsplanering.

Att uppnå målen.

Val, beslut och handlingar.

Planera och sätta mål

Framtidskarta

Framsteg och ansvarstagande

Utforma handlingar

Block 3

Coaching

Coachingens grunder i teori & praktik.

Din egen Coachningsroll

Effektiv samtalsträning.

Aktivt lyssnande & kraftfullt frågande.

Lära sig många olika frågeställningar

Förtroende och närhet

Skapa medvetenhet

Min kommunikation

Direkt kommunikation

Coaching överenskommelse

Coaching närvaro

Praktisk retorik

Mental träning, målbilder

Vårt Mentala Kraftverk

Att lära sig Tänka rätt

Vilken är din verklighet

Vilken är din sanning

Min Mentala melodi

Byte av verklighet

Byte av sanning

Coaching praktik

Livscoachakademin

Livscoach Akademin/Kjell Haglund

erbjuder en unik utbildning i

Livscoaching. Vår Coaching modell

bygger på en effektiv och funktionell

metod som ser till hela människan

och till hela människans livssituation,

metoden stimulerar individen till en

inre trygghet och god självkänsla och

stärker individens förmåga att ta ett

eget ansvar för sitt liv, utifrån detta

kan sedan individen se alla

möjligheter i detta och ta ut riktningen

på sitt liv.

KARLSKRONA 2025-10-13

Utbildningsansvarig Kjell Haglund

LIVSCOACH AKADEMIN