

Hvem passer dynamisk coaching for?

I utgangspunktet passer dynamisk coaching for alle som ønsker en endring, enten i jobb eller privatlivet, og er motivert for å jobbe med seg selv for å oppnå dette.

Programmet er nyttig for folk som kjenner på hindringer (nedstemthet, engstelighet, dårlig selvfølelse, sårbarhet) i seg selv og som kjenner at dette står i veien for full livsutfoldelse.

Programmet vil være spesielt nyttig for deg som jobber med mennesker i arbeidslivet som har et ansvar som strekker ut-over seg selv.



Kai Leitemo er coach og psykoterapeut (TCP) utdannet i Norge, England og USA.

Han er daglig leder av Livsglede.org siden 2007.



Han er videre professor i samfunnsøkonomi ved Handelshøyskolen BI i Oslo hvor han underviser og veileder master, siviløkonom og PhD studenter.

Konsultasjoner og livsglede individual koster kr 500,- inkl mva for 50 minutter.

Gruppecoaching koster kr 800,- inkl mva pr. mnd (med ett møte hver uke i 90 min)

Livsglede v/prof. Kai Leitemo
c/o iProsess, Dronningensgate 17
Oslo, Norge
Tlf: 99550219
E-mail: kai.leitemo@livsglede.org

dynamiskCoaching

Individuell terapeutisk coaching og gruppecoaching

Selvinnsikt og selvfølelse

Emosjonell og sosial intelligens

Indre trygghet

Kommunikasjon

Utvikling av deg som menneske i samspill med andre



Tel: 99550219



“Det handler om å skape et nærende forhold til deg selv... for deretter å bringe det videre til andre”

dynamisk Coaching

Dynamisk coaching er en form for terapeutisk coaching som tar sikte på å gi deg innsikt om deg selv, dine tanker og følelser, for i neste omgang å gjøre det mulig for deg å endre de forholdene som ikke er nyttige for deg. En slik selvutviklingsprosess handler om å realisere ditt unike potensiale som menneske i samspill med andre: å bli den du er ment å skulle være.

Sentrale verdier for oss er å møte deg med empati, aksept og varme, fordi det gir deg kraft til å foreta de endringene du vil.

Livsgledeindividual

Dette er et tilbud til deg som ønsker selvutvikling ved å jobbe individuelt med en coach. Her benyttes samtalen som verktøy. Du blir møtt med empati, respekt og aksept, som skaper grunnlag for selvinn-sikt og egenempati. Sammen med coachen ser dere på hvordan historien kan ha skapt hindringer for din livsutfoldelse. Gjennom et såkalt *stilisert psykodrama* har du mulighet til å få en “korrigerende emosjonell erfaring” som leger utviklingssårene som historien kan ha påført deg. Det gir bedre muligheter for å leve “her-og-nå” med større egentrygghet og mer livsglede og vitalitet.

Livsgledegruppecoaching

Gruppecoaching er en form for selvutvikling i gruppe. Gruppen drives i henhold til gruppe-analytiske prinsipper, dvs at det er selvutvikling ved, av og i gruppa. Deltakelse i en gruppe gir en fantastisk mulighet til å lære om deg selv i samspill med andre. Du inviteres til å benytte gruppa til det du har behov for— ved å samtale om personlige utfordringer i jobb og privatliv. Gjennom interpersonlig læring, deling av erfaringer, kan du få nye korrigerende erfaringer, lære om og utvikle kommunikasjons-evner samt din sosiale og emosjonelle intelligens. Du vil ha mulighet til å eksperimentere med atferd for å



finne ut hvordan du best kan forholde deg til andre mennesker på en måte som både er tilfredsstillende for deg og de andre. Det å kunne forholde seg til andre på en god måte, er en viktig forutsetning for overskudd og egen velvære.

Livsgledehelgeworkshops

Helgeworkshops gir muligheten til å jobbe intensivt sammen med andre over 2 dager. Vi jobber med *stilisert psykodrama* i gruppe som gir mulighet for å benytte andre gruppedeltakere i dramaet. Det gir en spesiell sterk effekt utover den vi kan skape i det individuelle arbeidet.

Livsgledeprosessen

Dette er et 3-årig selvutviklingsprogram bestående av de 3 ovennevnte selvutviklingsmetodene. Den greske filosofen Sokrates mente av veien til selvrealisering gikk gjennom det å “kjenne seg selv”. Selvutviklingsprogrammet er en form for en sokratisk prosess hvor du gjennom 3 år jobber for bedre selvinn-sikt og bedre forståelse for deg selv for å kunne utnytte dette bedre i din vei videre.

Programmet passer for dem som vil jobbe med tanke på større personlighetsendringene og som er motivert for å jobbe med dette relativt intensivt over tid.