



# BOOST DIN WELLBEING - MOBILISER DINE STYRKER

WELL-BEING COACHING

*"What would happen if we focused on what is **right** with people rather than fixating on what is wrong with them?"*

*Donald Clifton*

# BOOST DIN WELLBEING - MOBILISER DINE STYRKER

## God Wellbeing gør godt

Vores trivsel påvirker os på mange måder. Det kan for eksempel ses på antallet af sygedage, i vores motivation og på vores jobpræstation samt i hvor høj grad, vi føler os forbundet med vores arbejde.

En undersøgelse fra Gallup har vist at en høj personlig trivsel hænger tæt sammen med følgende fem faktorer:

- **Karriere:** Du kan lide dit job, og hvad du laver hver dag.
- **Socialt:** Du har meningsfulde venskaber.
- **Økonomisk:** Din økonomi hænger sammen.
- **Fællesskab:** Du har det godt med det sted, du bor.
- **Fysisk:** Du har energi til at få tingene gjort.

## Brug dine styrker til at forbedre din wellbeing

Undersøgelser viser, at potentialet for udvikling er langt større og meget mere givende, når vi dedikerer vores opmærksomhed og indsats på at udvikle vores styrker – og ikke ved at fokusere på vores svagheder. Svagheder skal håndteres, styrker skal bringes i spil.

Ved aktivt at bringe dine styrker i spil og sætte dem i forhold til de fem grundlæggende faktorer for en høj wellbeing, giver det dig mulighed for at skabe nye muligheder og ny trivsel på dit arbejde og i dit liv.

### EVERBODY IS A GENIUS

”But if you judge a fish by its ability to climb a tree. It will live its whole life believing it is stupid”. Albert Einstein

## Dine top 5 styrker har indflydelse på 70% af dine handlinger

Styrker påvirker konstant mange forhold i dit mentale liv. Dit fokus, dine beslutninger, din motivation, din kommunikation. Kort sagt en stor del af dine følelser og handlinger.

Det kan være svært at se og forstå sine styrker og deres indflydelse på ens liv, da de er en helt naturlig del af ens liv og selvforståelse.

Gennem coachingen hjælper vi dig med at gøre dig bevidst på dine styrker og hvordan de påvirker dit liv. Og dermed får du mulighed for at bruge denne viden til at forøge din personlige mentale styrke og dermed din personlige wellbeing.

*”Most people think they know what they are good at. They are usually wrong... And yet, a person can perform only from strength.” Peter Drucker*

# MOBILISER DINE **STYRKER** - BOOST DIN WELLBEING

## Du får

En All 34 CliftonStrengths Person Profil og en rapport.

Feedback og coaching på dine topstyrker og deres indflydelse i dit liv.

Indsigt i, hvordan du kan skabe mere motivation i det daglige liv.

Support i forhold til skabe konstruktive målsætninger og realisering af disse.

Konkrete værktøjer til forbedring af livskvaliteten i både personlig og professionel sammenhæng.

Adgang til en app, der hjælper dig med at realisere dine mål.

## Rammer & sprog

Coachingen foregår online med virtuelle sessioner. Vi bruger en forskellige digitale platforme afhængigt af deltagerens præference.

Det anbefales at tage testen på dit modersmåls. Testen kan tages på en lang række sprog.

## Vi er certificerede styrke-coaches

Alle coaches er certificerede Strengths Coaches med stor erfaring. Mange af vores coaches er Gallup Certificerede Strengths Coaches. Du kan læse mere om vores coaches på vores hjemmeside: [strengths.dk/coaches](https://strengths.dk/coaches)

Vores Strengths Coaching-metode er evidensbaseret og bygger på Gallups ledelsesforskning i over 50 år med mere end 50.000 mennesker i over 200 forskellige organisationer og brancher samt privat praksis.

**Kontakt os på [info@strengths.dk](mailto:info@strengths.dk)**

**Find mere information om vores coachingtilbud på [www.strengths.dk/english](https://www.strengths.dk/english)**



**STRENGTHS**

[www.strengths.dk](http://www.strengths.dk)