



## Gör det Du kan - med det Du har - där Du är!

Skillnaden mellan människor som "lyckas" eller inte "lyckas" handlar egentligen inte om vad som händer dem utan, hur de tar det. Kanske känns det inte alltid så i "livets skola"... **Genom att börja se mer till möjligheterna än hindren blir Du kreativ och kan därmed vara mer av den Du själv vill vara!**



Hälsogenturens målsättning är att arbeta för en ökad fysisk & psykisk hälsa. Vi utgår alltid ifrån en helhetssyn i mötet med varje människa, därför sker främst den individanpassade Jobbcoachingen i personligt möte. Det för att på bästa sätt tillgodose dina behov och önskemål. I Personlig Coaching arbetar vi tillsammans för att Du ska nå en ännu bättre framtid. Varmt Välkommen att kontakta oss!  
E-post: [info@halsoagenturen.com](mailto:info@halsoagenturen.com) / Tele nr: **073 – 506 00 91** / Hem sida: [www.halsoagenturen.com](http://www.halsoagenturen.com)

## Coaching handlar om, härifrån och framåt!

Coaching bygger på sju grundregler som gäller för att sätta mål, enligt *Internationell Standards*. Övning och träning som hör coachningsarbetet till utformas på ett inspirerande och stödjande sätt.

Genom NLP coaching lär Du dig ett coachande förhållningssätt. Tillsammans arbetar vi också med fysisk och mental avslappning, samt målbilder och mental träning som sänker nivån av ev. stress så att Du kan vara närvarande i alla sammanhang. Du lär dig hantera händelser och situationer på ett konstruktivt sätt. **Coaching berör och tydliggör livets alla delar så förvänta Dig att uppnå följande:**

- **Att veta vad Du vill - Vad som är viktigt för Dig!**
- **Arbeta, i positiv anda, för att nå alla dina mål.**
- **Hitta dina förmågor och inneboende resurser.**
- **Att få ut det mesta möjliga med minsta möjliga ansträngning!**
- **Inspirerande mål och visioner för ett livslångt lärande och Personlig Utveckling.**
- **Fysiskt och mentalt avslappnad - Lugn och trygg.**
- **Mentalt stark så Du alltid kan behålla fokus!**
- **Att bryta oönskade sinnesstämningar.**
- **Inspiration och en ökad motivation!**
- **Att styra dina tankar - Att vara kreativ!**
- **Utveckla din kommunikationsförmåga både privat och i arbetslivet.**
- **Tala med tydlighet och trovärdighet så att andra förstår vad Du vill förmedla.**
- **Att finna ökad Livslust och Glädje!**
- **Att nå ditt mål!**



## Tjänstedeklaration – Ytterligare lite info om Hälsaagenturen

**Varumärket Företagsnamn:** Kristina Fryxell, **Hälsaagenturen**, har allt sedan år 2004, stegvis utvecklat sitt företagande, parallellt med kontinuerlig kompetenshöjande fortbildning för att bibehålla konkurrenskraft på marknaden. Kristina är utbildad Internationell Certifierad Coach enl. Internationell Standards, NLP Coach - Kommunikatör, och Internationellt Diplomerad Hypnosterapeut, samt Hypnosanalytiker.

**Avtalat Tjänsteutbud:** Gällande Personlig Coachning av person som riskerar att bli arbetslös eller är korttidsarbetslös, och inskriven som arbetssökande på Arbetsförmedlingen avser Hälsaagenturen, Kristina Fryxell, Internationell Certifierad Coach, att arbeta med ett flertal olika coachningsmodeller. Coachning bygger på nuvarande utgångsläge i relation till önskat läge samt att tillvarata och stärka inre och yttre resurser. I coachningen arbetar vi tillsammans för nå **Ökad motivation – Fokusering - Stärkt Självbild - Ökat Självförtroende - Egenkontroll.**

En av de metoder som väl inryms i coachningsprocessen är NLP, Neuro Lingvistisk Programmering. Neuro står för hjärnans funktion och hur den organiserar våra sinnesintryck. Lingvistik är den språkliga delen av det sätt vi uppfattar världen. Programmering handlar om hur våra beteenden styrs för att uppnå de resultat vi önskar. **NLP är en kognitiv metod som bygger på praktisk tillvägagångssätt för att tillgodogöra sig ett coachande förhållningssätt till livets alla delar.**

**Fysisk & Mental Avslappning sker genom färdighetsträning.** Denna träning medverkar till att sänka personens grundspänning och minskar slöseri med de egna resurserna. Att tillgodogöra sig avslappning är utvecklande på alla nivåer (både på ett medvetet, samt undermedvetet plan) vilket ger både återhämtning och växande. Då personen tillgodogör sig fysisk & mental avslappning skapas förutsättningar att gå vidare i strävan att vilja nå någonting ännu bättre. Detta är av största vikt för att slutligen nå sitt mål. **Med Målbilder och Mental Träning lär man in andra sätt att ta kontrollen än enbart genom en viljemässig kontroll och ansträngning.**

**Yrkesinriktning:** Administration, ekonomi, juridik / Bygg & Anläggning / Data IT / Friskvård, Kroppsvård / Försäljning, inköp, marknadsföring / Hantverksyrken / Hotell, Restaurang, Storhushåll / Hälsa & Sjukvård / Industriell tillverkning / Installation, drift, underhåll / Kultur, media, design / Naturbruk / Naturvetenskapligt arbete / Pedagogiskt arbete / Sanering & Renhållning / Socialt arbete / Säkerhetsarbete / Tekniskt arbete / Transport.

**Geografiskt Område:** Örebro - Kumla - Hallsberg - Lekeberg - Laxå - Askersund.

**Utbildning & Erfarenhet:** Med den yrkesmässiga kunskap & kompetens Kristina Fryxell står för (både som Coach & Terapeut) samt genom erfarenhet av att arbeta med människor i praktiken, har Kristina förmågan att möta varje enskild person på ett individanpassat sätt också utifrån förvärvat djupgående mänskligpsykologisk kunskap. Detta ger en flexibilitet i mötet med varje enskild individ.

**Referenser:** Kristina Fryxell har i huvudsak arbetat mot enskilda privatpersoner men har även anlåtats av företag, organisationer, samt myndigheter. Ett av de uppdrag Kristina involverats i var det EU-finansierade arbetsmarknadsprojektet där AF, Försäkringskassan, Europeiska Socialfonden, och Utbildningsborgen stod som huvudmän. Gällande företag har Hälsaagenturen coachat enskilda chefer, involveras i personalfrågor, samt personalrekrytering. Kristina har även föreläst kring temat "Personlig Utveckling".

**Fakta: Hälsaagenturen (1 st. coach) Kristina Fryxell, finner Du på Maskingatan 24 i Örebro under kontorstid.**  
**Kontaktinfo: Mail [info@halsaagenturen.com](mailto:info@halsaagenturen.com) / Hemsida [www.halsaagenturen.com](http://www.halsaagenturen.com) / Telnr 073 – 506 00 91.**