

## DET NYE ÅRET ER HELT NYTT

Mulighetene ligger åpne foran oss.

Det er lov å drømme

Drømme om et flott år med mange gode hendelser som gir oss glede og en sprudlende boblende god-følelse innvendig, som viser på utsiden.

Drømme om eksotiske steder om fantastisk natur, om mennesker og dyr, noe du blir glad i eller er glad i. La oss bruke dette nye året til inspirasjon og glede.

## «Hver dag er en sjelden gave, en skinnende mulighet»

et dikt av den danske apoteker og forfatter Mads Nielsen (1879–1955).

## DETTE ÅRET ER DET MANGE SOM HAR NYTTÅRSLØFTER

Ønsker og løfter for seg selv. Noe du vil skal skje for deg? Noe du vil oppleve? Noe du vil endre på?

Mitt mål for 2018 er at jeg skal få mye bedre tid til min Coaching og Kurs virksomhet, slik at jeg kan hjelpe mange flere enkeltmennesker og bedrifter til å nå sine mål og at deres ønsker skal gå i oppfyllelse.

### Det skal jeg gjøre

Ved å tilby Coaching timer, samtaler og kurs til enkeltmennesker og bedrifter, ledere og ansatte, der det er ett ønske om å oppnå noe, en endring, få det bedre.

### Hovedtema i 2018

Vil være: **Mental Trening, Motiverende kommunikasjon og Endring**, Gjennom Coachende samtaler, Time Line Therapy ® og kurs.

**Min erfaring** etter mange år i arbeidslivet og flere år med Coaching, er at endring er fullt mulig, og det er ikke så vanskelig, men det må starte inni hodet dersom du skal ha eierskap til endringen og at det skal bli en varig endring. Coaching teknikkene er en enkel men virkningsfull metode å hjelpe mennesker å starte en ny reise i sitt liv.

---

### Januar:

---

Mine åpningstider for Coaching er Tirsdag til Torsdag fra kl 16.30 til 20.00 og Fredager fra kl 09.00 til 16.00 Etter timebestilling.

Kurs tider annonseres for hvert enkelt kurs. For bedrifter etter avtale.

**Kurs:** Gratiskurs Lær Mental Trening- 22.jan 2018 kl 17.30. til kl 20.00

Introduksjon i teknikken «Visualisering» som verktøy for å trene seg selv Mentalt til å oppnå forbedring eller endring. + enkel innintro i Hjernens hemmeligheter. Passer for: Alle, ingen forkunnskaper nødvendig. Les mer på [www.nlp.skartland.no](http://www.nlp.skartland.no)



Kåre Skartland

Sertifisert:

NLP Master Coach

TLT Master practitioner

CYF.Creating Your Future

Coaching

Executive Positive Psykology,

CEPP.

## Kontakt oss

### Skartland NLP Coaching & kurs

Kyrkjebakken 2,

4352 Kleppe

tlf: 97775816

post@skartland.no

[www.nlp.skartland.no](http://www.nlp.skartland.no)

Kontakt skjema og  
påmeldingskjema finner du

her: [Klikk her](#)

## ANDRE KURS:

**Lær NLP**, Emnebasert kurs i NLP teori og teknikker for nybegynnere.

**Mental Trening (MT)** Gratis Introduksjonskurs i Januar, Betalkurs starter i Febr, som en fortsettelse for deg som vil praktisere mer avansert Mental Trening for å oppnå det du ønsker deg aller mest.

**Min Idealvekt**, = oppnå Din Idealvekt (bli slankere hvis du vil) uten trening og diett. Går over 5 mndr. be om program i kontaktskjema.

## For deg personlig:

Personlig Mental-Trener – Personlig tilpasset treningsprogram med øvelser du gjør hjemme for å bygge deg opp mentalt til det du ønsker. Kr 300 pr «time» a 30 min.

Coaching – Samtalerapi, Bli kvitt negative følelser og troer for å oppleve frihet, glede og trygghet.

## For bedrift og næringsliv:

**Motiverende Ledelse** Kurs og/eller Coaching for enkeltpersoner eller grupper. Ta kontakt for tilbud.

Løs problemer med **LØFP** =LØsningsFokusert Prosess Metodikk for å løse opp interne konflikter og problemer. Eller: Start en prosess for ett bedre arbeidsmiljø.

**MÅL** – coachende seminar i forbindelse med å sette mål for bedriften, avdelingen eller enkeltmennesker.

Foredrag i forskjellige emner som, Lykke, Visualisering, Mål, Motivasjon, Hva er problemet? Integrasjon, Mfl. Etter avtale.

For timebestilling kan du laste inn skjema i din Smart-Telefon eller klikke på lenken nedenfor:<https://outlook.office365.com/owa/calendar/SkartlandNLOCoachingkurs@skartland.no/bookings/>