

Välkommen till...



Ett spännande program för hälsa, arbetsglädje och livsglädje!

Du kommer att utveckla alla egenskaper du behöver för din personliga framgång.

[Klicka här för att börja din YouCoaching©](#)

Programmet är utvecklat av Mentor AB i samarbete med Jana Söderberg (www.janasoderberg.se) samt Olof Röhlander (www.upphopp.se).

"Frihet är att göra det som krävs för att leva sin dröm."
Tommy Elofsson

"En tränad självkänsla ger dig den inre tryggheten du hade som barn"
Jana Söderberg

"Det blir alltid som man tänkt sig"
Olof Röhlander

Ett coachingprogram i 10 steg!



The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying "Vecka 1". The browser's menu bar includes "Arkiv", "Redigera", "Visa", "Favoriter", "Verktyg", and "Hjälp". The website header features the "you coaching" logo and a "Logga ut" button. A navigation bar contains tabs for "Steg 1" through "Steg 10", with "Steg 1" selected. The main content area reads: "Välkommen till din YouCoaching©! - Programmet som ger dig alla verktyg du behöver för framgång i livet och yrkesliv. YouCoaching© tar dig från nuläge till önskat läge i 10 steg. Så här enkelt är det: 1. Börja med fliken 'Steg 1' längst till vänster ovan. Där kartlägger du din livssituation just nu och blickar framåt mot vad du vill ha ut av de tio stegen i programmet. 2. I steg 2 - 9 coachar du dig själv och låter dig inspireras av några av Sveriges främsta förebilder inom personlig utveckling. 3. I Steg 10 utvärderar du din egen utveckling. Dina resultat samlas under [Mitt arkiv](#). Lycka till!" At the bottom, contact information for Mentor AB is provided: "Mentor AB, Drottninggatan 34, 803 11 Gävle, Tel: 026 - 18 23 00, E-post: info@youcoach.se, Hemsida: www.youcoach.se".

you
coaching
ger dig...

- ✓ Mål & motivation
- ✓ Självkänsla och självförtroende
- ✓ Bättre hälsa

Steg 1: Nuläge & önskat läge



The screenshot shows a web browser window with the YouCoaching website. The page title is "Vecka 1" and the navigation menu includes "Arkiv", "Redigera", "Visa", "Favoriter", "Verktyg", and "Hjälp". The YouCoaching logo is prominently displayed. A navigation bar shows steps from "Steg 1" to "Steg 10", with "Steg 1" selected. The main content area is titled "Steg 1" and includes sub-sections for "Nuläge", "Önskat läge", and "Webb-tv". The "Nuläge" section contains a list of four items: 1. Förtest, 2. Livsområden, 3. Din utveckling, and 4. Webb-tv. The footer provides contact information for Mentor AB.

Vecka 1

Arkiv Redigera Visa Favoriter Verktyg Hjälp

Logga ut | M

you coaching

Steg 1 Steg 2 Steg 3 Steg 4 Steg 5 Steg 6 Steg 7 Steg 8 Steg 9 Steg 10

Steg 1

[Nuläge](#)
[Önskat läge](#)
[Webb-tv](#)

Steg 1
Nuläge, Önskat läge och Webb-tv
Här startar resan till din personliga framgång! För att du tydligt ska kunna följa din utveckling behöver du först ta en titt på ditt nuläge i livet och hur du vill utvecklas den närmaste tiden.

Detta första steg innehåller följande moment:

Nuläge

1. Förtest: Förtestet mäter styrkan i dina framgångsfaktorer
2. Livsområden: En bedömning av ditt nuläge inom olika områden i livet

Önskat läge

3. Din utveckling: Mål för din personliga utveckling

Webb-tv

4. Webb-tv: Introduktion till YouCoaching© med Jana Söderberg

Mentor AB, Drottninggatan 34, 803 11 Gävle, Tel: 026 - 18 23 00, E-post: info@youcoach.se, Hemsida: www.youcoach.se

Steg 1:

- ✓ Test som visar nuläge inom självbild, målbild och hälsa med mera.
- ✓ Mål för ett bättre liv!
- ✓ Jana Söderberg coachar och inspirerar!

Steg 2-9: Webb-TV och Coaching



The screenshot shows a web browser window with the 'you coaching' website. The browser's address bar shows 'Steg 6'. The website has a navigation menu with tabs for 'Webb-tv', 'Coaching', and 'Inför nästa steg'. Below the navigation, there is a section titled 'Webb-tv' with a list of coaching sessions. The first session is by Jana Söderberg, titled 'Lektion 6: Från dröm till verklighet', with a video player showing a man holding a brain. The second session is by Olof Röhlander, titled 'Lektion 6: Inför utmaningar'. A blue speech bubble on the right side of the screen contains text about the coaching sessions.

Steg 6

Arkiv Redigera Visa Favoriter Verktyg Hjälp

Logga ut Min

you coaching

Steg 1 Steg 2 Steg 3 Steg 4 Steg 5 Steg 6 Steg 7 Steg 8 Steg 9 Steg 10

Steg 6

Webb-tv Coaching Inför nästa steg

Webb-tv

Jana Söderberg

Lektion 6:
Från dröm till verklighet

Titta på filmen

Filmfråga:
Tänk dig 5 år framåt i tiden;
Hur ser ditt liv ut om du får
drömma fritt?

Olof Röhlander

Lektion 6:
Inför utmaningar

Stäng filmen

01:16 / 03:53

92 %

Steg 2 - 9:

- ✓ *Inspiration, utbildning och coachande frågor från två av Sveriges bästa föreläsare!*
- ✓ *Coaching för personlig framgång och bättre hälsa!*

Olof Röhlander

- ✓ *Mental styrketränare*
- ✓ *Årets föreläsare 2009!*
- ✓ *Författare till succé-
boken; "Det blir alltid
som man tänkt sig"*



Jana Söderberg

- ✓ *Populär inspiratör inom hälsa, självkänsla och personligt ledarskap!*
- ✓ *Författare till två succéböcker!*
- ✓ *En av Sveriges mest anlitade föreläsare!*

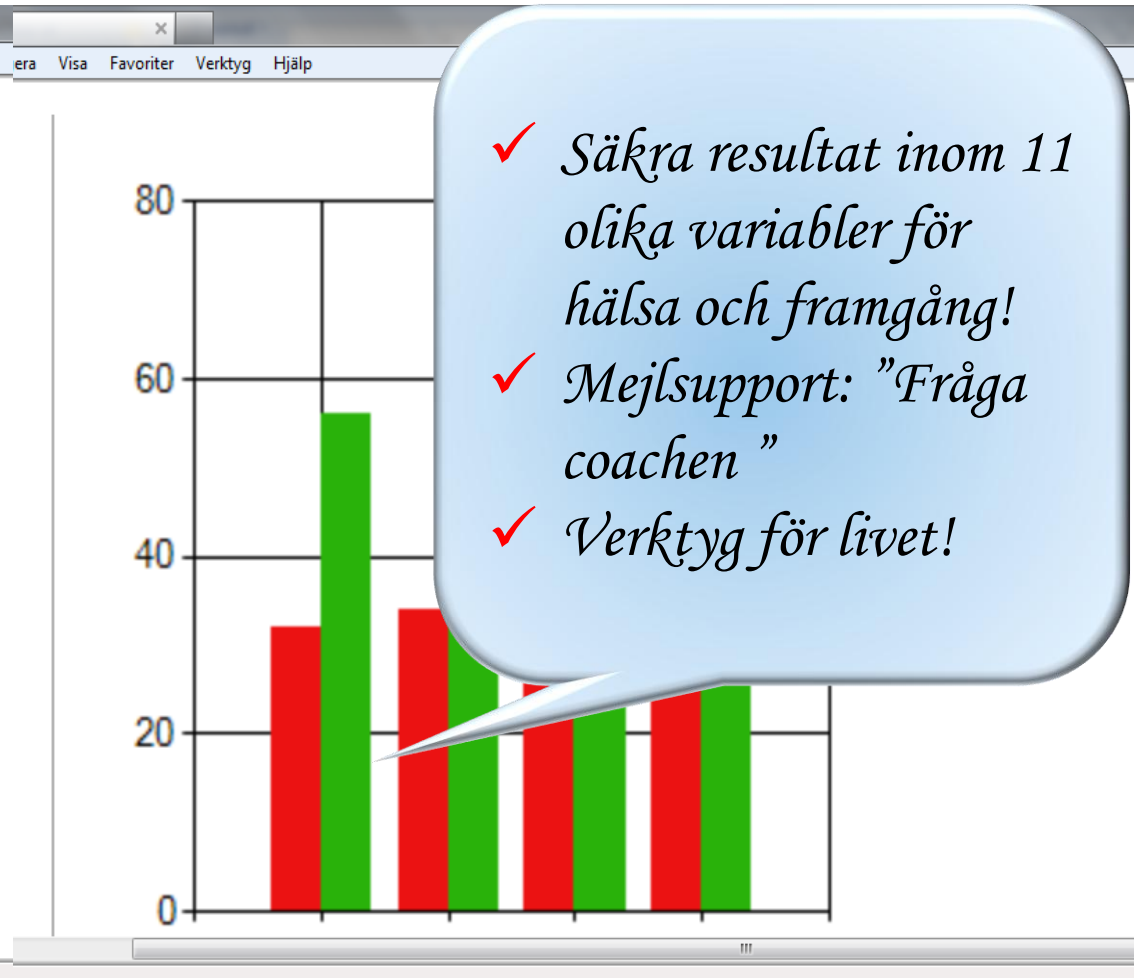


Steg 10: Tydliga resultat!

u? (Skala 1-10)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	■	■	■							
	■	■	■	■	■					
	■	■	■	■	■	■				
	■	■	■							
	■	■	■	■	■	■	■			
	■	■	■	■	■	■	■	■		
	■	■	■	■	■					
	■	■	■	■	■					
	■	■	■	■	■	■	■	■		
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

u? (Skala 1-10)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	■	■	■	■	■					
	■	■	■	■	■	■				
	■	■	■	■	■	■	■			
	■	■	■	■	■	■	■	■		
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

u? (Skala 1-10)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■



- ✓ Säkra resultat inom 11 olika variabler för hälsa och framgång!
- ✓ Mejlsupport: "Fråga coachen"
- ✓ Verktyg för livet!

Ett bättre liv, en bättre värld!

you
coaching

- ✓ *Hälsa*
- ✓ *Mening*
- ✓ *Livsglädje*