

# you coaching

- Ett webbaserat coachingprogram i tio steg

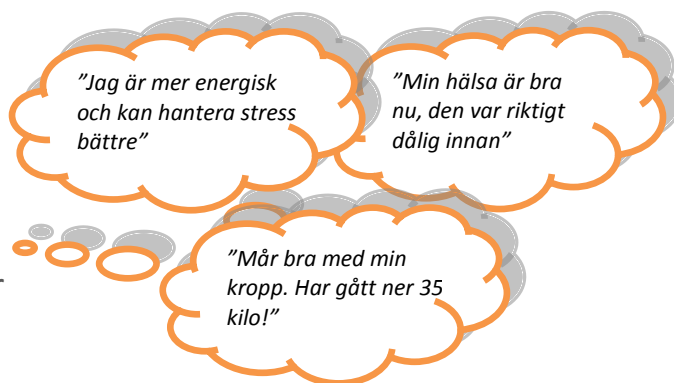
**YouCoaching<sup>®</sup>** är verktyget för en kvalitetssäkrad förebyggande friskvård på arbetsplatsen!

## Användningsområden

- Förbättrad mental hälsa: t ex stresshantering och bättre självkänsla
- Förbättrad fysisk hälsa: t ex fysisk träning och hälsosam livsstil

## Programmet ger

- Kvalitetssäkring
- Förebyggande friskvård
- Statistik på 11 olika hälsovariabler



## Innehåll

- Kostnadseffektiv coaching i 10 steg
- Webb-TV med kända inspiratörer:
  - **Mål & motivation**
  - **Stresshantering**
  - **Livskvalitet**
  - **Självkänsla och självförtroende**
  - **Att leda sig själv**



**Jana Söderberg**

- Kommunikationscoach
- Känd inspiratör från TV
- Författare



**Olof Röhlander**

- Mental styrketränare
- Årets föreläsare 2009
- Författare

**YouCoaching<sup>®</sup>** är utvecklat av Mentor AB i samarbete med Olof Röhlander och Jana Söderberg. Programmet bygger på vetenskaplig grund. YouCoaching<sup>®</sup> är en vidareutveckling av programmet Självcoaching<sup>®</sup>, anpassat för förebyggande friskvård. Självcoaching<sup>®</sup> har med stor framgång använts inom Sandvik AB, Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen med flera de senaste åren. Programmet har visat sig öka både fysisk och mental hälsa med över 25 %\*.

Läs mer på [www.youcoach.se](http://www.youcoach.se).

\*Självcoaching<sup>®</sup>, förändring i %, 500 personer

