

Velkommen til

- Føler du dig fastlåst på et område i dit liv og har brug for et spark til at komme videre?
- Måske har du svært ved at få sagt din mening over for din chef, din partner, børn eller en ven/veninde.
- Måske føler du dig stresset eller står foran en svær beslutning, og oplever symptomer som hovedpine, spændinger og søvnproblemer.

Jeg hjælper dig med at få afklaring og giver dig effektive værktøjer til at skabe den forandring, netop DU har brug for.

Her i folderen kan du se en række af de problematikker, jeg kan hjælpe dig med, så du får fornyet energi og endnu mere glæde i hverdagen.



Anne Galán
Vibevænget 8
4320 Lejre

Mobil: 21 77 04 16
E-mail: anne@galan.dk
CVR: 30447026
www.annegalan.dk

Priser:

En-til-en coaching pr. session:

For private 985 kr. inklusiv moms.
For virksomheder 985 kr. + moms.

*En coaching session varer ca. 1-1½ time.
(Vi runder altid af på en ordentlig måde)*

Betaling:

Du kan betale kontant eller overføre beløbet til min konto:
Danske Bank Reg. nr. 0418
Kontonr. 4783344009
Jeg modtager ikke dankort.

Coaching i virksomheder læs mere her:
www.annegalan.dk



Anne Galán
COACHING OG RÅDGIVNING

*Forstå hvorfor andre ikke forstår dig.
Forstå hvorfor du gør, som du gør.*

Vibevænget 8, 4320 Lejre
Mobil: 21 77 04 16
E-mail: anne@galan.dk
www.annegalan.dk



Anne Galán

COACHING OG RÅDGIVNING

Forstå hvorfor andre ikke forstår dig.

Forstå hvorfor du gør, som du gør.



Anne Galán – relationscoach og rådgiver

Vil du skabe en forandring, som rykker i dit liv NU OG HER?

Gennem ærlig, men kærlig coaching hjælper jeg dig til at gøre dig fri af negative overbevisninger og mønstre og rykke på det, du ønsker at ændre.

Jeg giver dig effektive værktøjer skræddersyet til netop dit liv, så du kan leve det fuldt ud og nyde det undervejs.

Karriere

- Har du afsluttet en uddannelse, men er i tvivl om, hvad du skal?
- Står du uden arbejde og ønsker at træffe valg om ny retning?
- Står du "stille" i dit job og vil gerne videre?
- Har du lyst til at studere, men er i tvivl om, hvad du skal vælge?

Dit arbejde/kollegaer/ledere

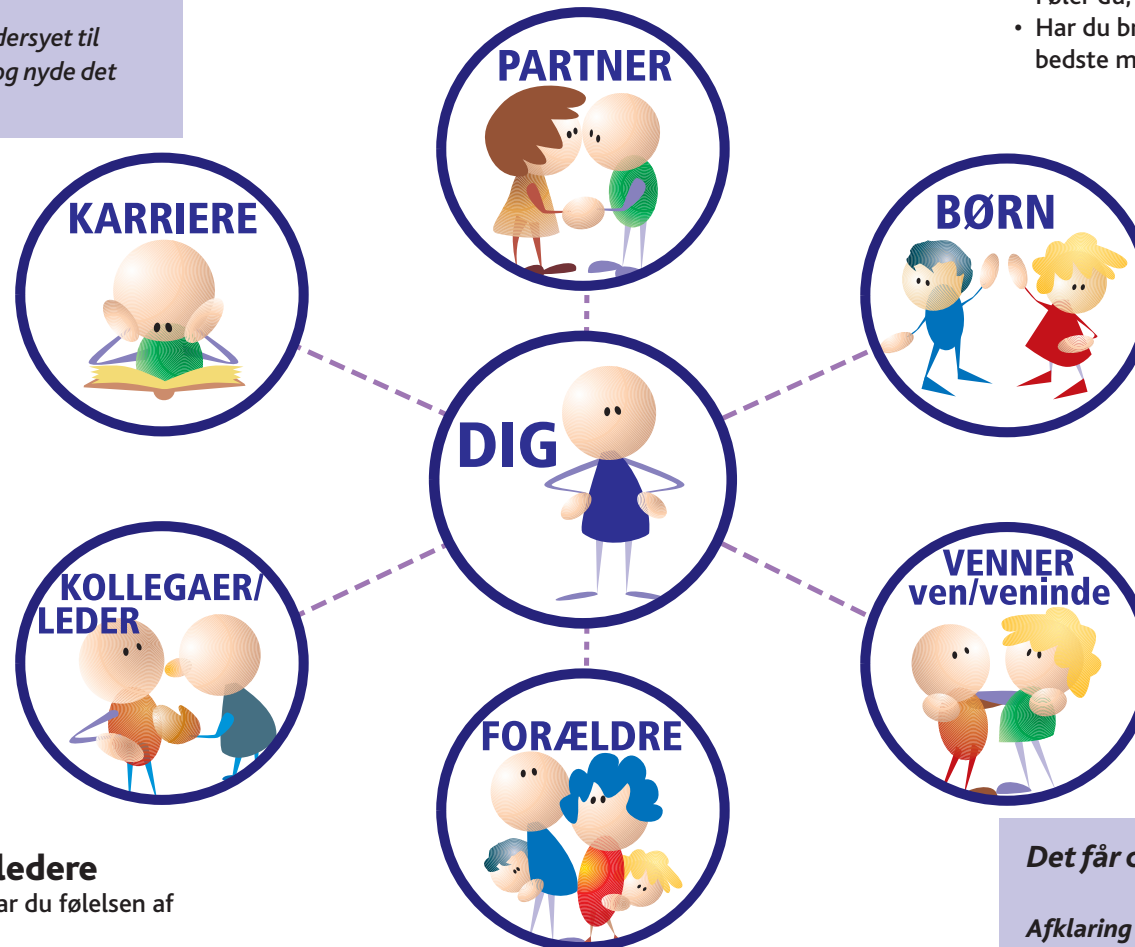
- Føler du dig forvirret og stresset, eller har du følelsen af ikke at slå til?
- Har du ondt i hoved, nakke eller ryg og måske svært ved at sove?
- Er det svært for dig at få sagt din mening?
- Føler du dig usikker og utryg i forhold til din ansættelse?

Partner

- Sidder du fast i dit parforhold?
- Føles det som om, din partner ikke forstår dig, lige meget hvad du gør?
- Skal I skilles, og har du brug for hjælp til at komme videre?
- Føler du, at livet kører i ring?

Børn/bonusbørn

- Har du svært ved at sige nej og sætte grænser?
- Længes du efter at have en god relation med dit barn, hvor I begge føler jer mødt og respekteret?
- Føler du, at du og teenageren taler forbi hinanden?
- Har du brug for værktøjer til at tackle dit barn på bedste måde?



DIG

KARRIERE

PARTNER

BØRN

KOLLEGAER/
LEDER

FORÆLDRE

VENNER
ven/veninde

Forældre

- Har du svært ved at sige fra over for din far/mor?
- Ønsker du et mere ligeværdigt forhold til din far/mor, hvor I kan tale sammen med fuld respekt for hinanden, uden at ryge ind i gamle, fastlåste roller?
- Er din far eller mor meget syg?
- Har du ikke set din far/mor i lang tid, og savner du kontakten?

Venner

- Er du ved at koge over og har brug for at sige fra over for din ven/veninde?
- Føler du, at det ALTID er dig, som skal stå til rådighed?
- Længes du efter at genoptage et venskab?
- Er du låst fast i en konflikt med din ven/veninde?

Det får du gennem vores samtaler:

Afklaring af din situation og helt sikkert en masse 'aha'-oplevelser.

Fornyet energi og handlekraft.

Overskud og lyst til at handle på en ny, konstruktiv måde.

Højere selvværd og kontrol over dit liv.

En masse værktøjer, du kan bruge resten af livet i alle dine relationer, så du lettere kan håndtere de forhindringer, livet byder på.