

Om personlig coaching, relationscoaching, ledarskapscoaching & scencoaching

Som **personlig coach och relationscoach** hjälper jag dig/er att förverkliga det som är sant. Med coaching lyssnar jag aktivt på känslor och tankar. Utifrån lyssnandet ställer jag frågor - vilket ger speglingar, nya insikter och självkänedom. Arbetet kan även innebära att bearbeta och gå bortom det förflutnas präglingar, mönster och blockeringar genom arbete i nuet. Jag rekommenderar fler än en session där du/ni får hemuppgifter mellan samtalen. Lejonparten av arbetet görs ju av dig/er i nuet i vardagen.

Som ledare och chef får du fler speglingar och mer input än andra människor. Dessa speglingar kan användas för personlig utveckling och växande. Med **ledarskapscoaching** kan du optimera denna utveckling. I övrigt gäller i stort sett samma upplägg som ovan.

Då du ställer dig på en scen får du speglingar från många personer i en publik. Denna situation kan du använda för att växa kraftfullt som människa. Med **scencoaching** hjälper jag dig med detta.

Kommunikationen under arbetet är viktig. Vi stämmer löpande av var vi står och eftersom det är ditt/ert liv är det du/ni som bestämmer - med allt vad detta innebär. Jag tillämpar tystnadsplikt. Telefoncoaching finns om geografien inte fungerar. Välkommen att komma med specifika önskemål.

"Redan efter första besöket gjorde jag stora förändringar i mitt liv. Jag är bättre på att tala om känslor och att tala om vad jag tycker till de jag bryr mig om. Jag kom ur ekorrhjulet och jag har sett att man faktiskt kan få hjälp med sådana här saker."	"Jag är säkrare och jag jagar inte bekräftelsepoäng av min partner och omgivning i samma utsträckning som tidigare. Jag upplever mig som mer tydlig och medveten om mina handlingar. Du coachar på "riktigt" - hjärtligt rakt och enkelt."	"Jag ger barnen mer tid och jag har tagit tag i min arbetsituation för att få bättre balans. Jag rekommenderar Tommy till alla par och enskilda som behöver coaching. Det var lätt att prata och jag upplevde en avspänd stämning i rummet"
/Johan, teknisk chef i Östersund	/Lars, säljare i Strängnäs	Marie, egen företagare i Stockholm

Se fler referenser, priser, praktiskt, läs FAQ och boka coaching på sidan:

<https://tommypa.se/personligcoachingrelationscoaching.php>

Kontakta mig enligt nedan om du har frågor:



Tommy P.A. Larsson - personlig coach, relationscoach, ledarskapscoach, scencoach & författare

Kontakt via kontaktformulär på <https://tommypa.se/kontakt.php> eller på mobilnummer **070-410 10 49**, vardagar dagtid