



jHouse är en organisation där några av landets främsta – kvalitetssäkrade - terapeuter, pedagoger, coacher, behandlare och life stylister samlats i nära samverkan. Vi levererar ett flertal utvecklingstjänster för företag och privatpersoner. Hos jHouse kan du även finna moderna men även klassikerna bland metoder, workshops och utbildningar för din organisation, dig själv eller din personals utveckling.

jFormel balans utbildning

-ett följande och flexibelt upplägg för utveckling och livsbalans i privat- och arbetsliv

En modern utbildning för att skapa balans, utveckling och framgång i ditt liv. Här kan du med professionellt stöd få hjälp med att själv identifiera vad som hindrar dig från att ha allt det du vill i ditt liv.

I olika perioder i livet kan intensiteten och arbetsbörda påverka våra handlingar och val negativt, något som lätt får till följd att också vår omgivning, kollegor och familjer påverkas. Ibland och kanske även omgivningen - kollegor eller familj - där med. I bland kommer vi inte dit vi vill i arbetslivet eller kanske begränsas av att glädje, kärlek eller samliv har för liten del av innehållet i vår dag eller kanske inte finns alls. Ofta försöker vi avhjälpa detta genom att öka intensiteten med flera händelser, arbete, träning eller annat. Detta kan ge kortsiktiga resultat, men på lång sikt kan det vara förödande. Om vi i stället tittar på grundorsaken till de negativa "symptomen" och reducerar kan vi få tillbaka glädje, framgång och livskvalitet i livet igen! I vår utbildning jFormel Balans kan du få hjälp i den processen och på så sätt nå längre på kortare tid.

Många har en bild av att när man stannar upp och tittar inåt och tvingar sig att stanna kvar i det som känns och är, så blir det tungt och svårt. Vår erfarenhet är den motsatta. Det är genom det arbetet av närvaro och reduktion av energiblockeringar som glädje, lycka och hållbar framgång först kan ta sin plats fullt ut i vardagen och i kärleken. Historiskt sätt med de metoder vi använde förr, så kanske detta arbete innehöll mera av djupa vågdalar. Men med de moderna metoder som finns i vår nutid så blir detta arbete är både roligt, spännande och lärorikt.

"jFormel Livsbalans utbildning är ett nytt grepp att tackla det som hindrar oss från att skapa balans, utveckling och hälsa i våra liv. Konceptet är följsamt och formas utifrån varje deltagares egna svar, som blir till mall för innehåll och intensitet. Genom denna integrerade process läggs alla långbänkar åt sidan, hinder reduceras och vi når snabbare målet – att återfinna energin och glädjen i livet."

Du kan ändra dina resultat på alla områden i ditt liv. Den förändringen börjar hos dig själv och jFormel Livsbalans utbildning kan hjälpa dig att starta upp den förändringsprocessen med målet: Livskvalitet & Jobbkvalitet. Vi plockar in de delar och kompetenser som just du eller din personal behöver för att skapa en personlig och unik formel för framgång och balans i privat- eller yrkesliv. Du får också möjlighet att, om du vill, ta del av: T ex en personlig konsultation kost eller träningskonsultation, Kommunikation/presentationsteknik, träffa en stylist alternativt en lyxig "JagDag" med ett unikt matchat innehåll, pröva på något kreativt uppdrag som du drömt om, eller kanske genomföra en ny karriärprofil för att nämna några ingredienser. Du väljer!



Målet med utbildningen är att återskapa balans och återfinna energin och glädjen i privat- och arbetslivet. Kursen kan ske parallellt med ditt arbete.

Kursen hjälper även dig som vill bli en sundare och utvecklande ledare.

Du hittar och utvecklar genom kursen verktyg som hjälper dig att reducera eller bättre hantera det som begränsar dig samt utveckla dina styrkor och ditt vackraste Jag. Du kommer att skapa din egen hållbara jag-formel för ett liv i balans.

Vid behov kan även efter överenskommelse terapier, samtals- eller behandlingsinsatser läggas till

Fakta:

Intensiteten i kursen anpassas efter deltagarnas behov, den kan spänna över 1-3 timmar per vecka i 12 veckor samt innehåller även ett par heldagar.

Därefter eftercoachning varannan vecka i 12 veckor

Plats:

Malmskillnadsgatan 45 i centrala Stockholm
för mer information: Tel: 0623253, info@jhouse.se

- Nya synsätt
- Nya resultat
- Kostnadseffektiv insats
- En bred palett
- Flexibilitet
- Individuella unika vägar

Varför fungerar jFormel Livsbalans utbildning

- Du får här angripa både symptom, orsak, mönster samt hela livsformen. Du kan på detta få möjlighet att återta ditt ansvar för att skapa och hålla din egen livsbalans. jFormel - en modern utvecklingsutbildning!
- Flexibilitet – Individuell matchning & metod meny
- Det egna utvecklingsarbetet skapar energi och utveckling i både privat- och arbetsliv
- Hög, bred och djup kompetensnivå hos utbildare
- Verktyg som gör skillnad i privatliv och i arbetsgrupper.
- Utbildningens upplägg och innehåll ger resultat som håller över tid
- Kvalitet i alla delar samt en miljö som tryggt bär grupp, individ och processen