



Saffranstid®

Tiden för balans i livet

När tidsschemat brister

För många som är mitt i livet är tiden en bristvara. Du kompenserar och tar bort "onödigt". Ändå räcker inte tiden riktigt till. Det här är programmet för dig som presterar så bra i yrkesliv och privat att du inte längre hinner fånga dina speciella ögonblick. Den lilla tiden som liksom saffranskryddan ger färg och doft och skapar upplevelser utöver det vanliga.

Saffranstid® är en handledning och ett coachprogram där du lär dig verktyg och metoder att bättre prioritera i arbete och vardag. Du lär dig välja bort och att våga sätta dig själv i första rummet någon gång ibland. Du lär dig vad som ger dig ögonblick av Saffranstid® för att krydda ditt liv.

"Saffranstid är ögonblicken som ger lust och färg i ditt liv!"

Genom felprioriteringar och genom att nedvärdera de egna behoven är det lätt att hamna i stress och tidsbrist. Du behöver "jobba ikapp" för att "hinna med". I det här programmet identifierar du själv var du befinner dig. Vad som skapar stressen och oron, och du lär dig välja bort energitjuvar och onödig tidspress. Programmet är i formen av mentorsamtal med eget arbete mellan våra möten. Möten som sker antingen personligt eller via Skype och på de tider som är lämpligast i din egen livssituation. Du följer ett program på cirka 8 samtal över en tidsperiod på 3 – 6 månader. Förändring tar tid, och att skapa tid för egenutveckling kräver förändringar i ditt beteende. Därför arbetar vi också med olika verktyg och metoder som du testat och utvärderat mellan våra möten. På så sätt hittar du bäst de arbets sätt för förändring som du behöver för att skapa en långsiktigt hållbar balans i ditt liv!



"Mycket av arbetet gör du själv hemma, på arbetet, under ditt träningspass eller din promenad. Det är då du bäst känner var du är och var du vill vara i framtiden!"

Kursmaterialet är inbundet eller i pärm, så att du som deltagare kan gå tillbaka och använda det som uppslagsbok. Där kan du enkelt se hur du ska tänka och arbeta när du glömmat bort att se till att du har din egen tid. Tiden som ger balans och glädje i livet!

Låter det intressant? [Kontakta mig gärna för mer information!](#)