



insidefirst

Uanset hvad du gerne vil opnå i dit arbejde såvel som i dit privatliv
– så begynder det med dig selv.

Hvis du har et klart billede af hvem du er,
så har du et solidt fundament at bygge på.

For at opretholde dit overblik, dit fokus, dit commitment
– så begynder det med insidefirst.

Inside coaching

Vil du forbedre eller forandre dele af dit liv?

Vil du opdage dine styrker, dine inderste ønsker, eller hvad der gør dig glad?

Står du overfor en svær beslutning?

Har du en drøm, men noget stopper dig fra at forfølge den?

Skal du performe inden for et område, og noget står i vejen for dig?

Skal du løse en konflikt på arbejdet eller hjemme?

Har du brug for at reducere stress i dit liv?

Har du sorger, som du gerne vil bearbejde?

Har du et stærkt temperament, som du ikke kan kontrollere?

Eller vil du...

Insidefirst er her for at hjælpe dig at forbedre, forandre, udvikle, opløfte og gøre dine drømme til virkelighed.



Vi kan ikke løse
vores problemer
ved at tænke på
samme måde, som
da vi skabte dem.

Einstein

Lederskabs coaching

Hvordan vi håndterer lederskabsrollen er meget forskellig. Vi har alle vores stærke sider, såvel som sider, vi kan udvikle og forbedre.

Fælles for alle i lederskabsroller er, at vi har mål at nå, vi ved hvad vi skal gøre. Hvordan vi når målene varierer, og det er en individuel proces.

I coaching for ledere arbejder vi med 'hvordan', f.eks. din evne til at:

Kommunikere, give feedback, håndtere konflikter, inspirere andre, få og bevare overblik, stå fast, styre din egen tid, følge op og kontrollere, holde dit energiniveau højt og håndtere stress,og mere.

Krop, sind & åndedræt

Den mest effektfulde måde at ændre eller forbedre noget ved dig selv er ved at arbejde med dit sind (dine tanker og følelser) og din krop. Kroppen har sin egen hukommelse, og her lagrer den gamle oplevelser og følelser. Vil du bryde mønstre og vaner, skal du bruge dit sind til at vide, hvad du vil og din krop til at få det til at ske.

I mine coaching sessioner kan jeg tilbyde dig forskellige teknikker, hvor du kan arbejde med din krop, dit sind, og dit åndedræt.

Hvordan gør vi?

Du kommer til mig med en eller flere udfordringer, spørgsmål eller behov, som du vil kaste lys over eller løse. Jeg stiller spørgsmålene, guider dig og giver dig rammer at arbejde ud fra.

Jeg tilbyder dig min erfaring inden for selvudvikling og lederskab. Jeg giver dig relevante teorier og praktiske metoder. Jeg giver dig muligheden for at arbejde med din krop, dit sind og dit åndedræt. Alt efter dine præferencer og ønsker.

Jeg dømmes ikke – jeg hjælper dig til at udvikle dig selv, få nye indsigter, og finde nye muligheder og løsninger i dit liv. Lad og mødes og se hvordan det bringer dig – jeg lover at passe godt på dig.



Det er aldrig for sent at starte forfra. Hvis du ikke var glad for gårsdagen, prøv noget nyt i dag. Sid ikke fast, gør det bedre...

Insidefirst – Anna Utzon Det bedste af to verdener

Jeg har en lang baggrund fra forretningsverdenen, hvor jeg har haft ledende stillinger inden for Human Resources og lederskabsudvikling. Jeg kombinerer denne erfaring med min viden om krop, sind og åndedræt. Præstation og forandring kræver overblik og fokus, og en krop der kan holde til det. Jeg hjælper dig med at udvikle begge dele.

Jeg er blevet beskrevet som varm, klog, indsigtfuld og tillidsvækkende. Jeg behandler andre med respekt, og jeg kommunikerer sandheden på en konstruktiv måde. Jeg er analytisk, jeg opfanger og ser mønstre, og hvad der ligger bag.



"Our deepest fear is not that we are inadequate. Our deepest fear is that we are powerful beyond measure. It is our light, not our darkness that most frightens us. We ask ourselves, 'Who am I to be brilliant, gorgeous, talented, fabulous?' Actually, who are you not to be? You are a child of God. Your playing small does not serve the world. There is nothing enlightened about shrinking so that other people won't feel insecure around you. We are all meant to shine, as children do. We were born to make manifest the glory of God that is within us. It's not just in some of us; it's in everyone. And as we let our own light shine, we unconsciously give other people permission to do the same. As we are liberated from our own fear, our presence automatically liberates others."

Marianne Williamson