

Bemästra dina inre sabotörer

Praktiska verktyg för resiliens och hållbart självledarskap

Du har kunskapen, du har viljan och du har målen. Men precis när du ska ta nästa steg, kliver de fram: de inre sabotörerna. Det är rösten som kräver orimlig perfektion, den som varnar för att du inte räcker till, eller den som får dig att skjuta upp det som faktiskt betyder något.

För coacher och individer som strävar efter djupare självinsikt är dessa mentala mönster ofta nyckeln till nästa genombrott. Att förstå dem är en sak men *att bemästra dem är det som förändrar allt*.

Välkommen till en utbildning där vi går bortom teorin. Under en dag rustas du med verktyg för att synliggöra de omedvetna tankemönster som begränsar dig. Genom att identifiera och avväpna dina inre sabotörer skapar du förutsättningar för ett genuint hållbart självledarskap. Det ger dig möjlighet att bygga upp inre motståndskraft som gör att du kan navigera i förändring utan att tappa bort dig själv.

Det är inte "bara" en kurs i personlig utveckling – det är en uppgradering av ditt inre operativsystem.

Innehåll

Kursen varvar teori, reflektion, dialog och praktiska övningar. Du får möjlighet att:

- Identifiera dina egna sabotörer
- Förstå de bakomliggande mekanismerna
- Strategier för att hantera dina inre sabotörer
- Ta del av kraftfulla verktyg, frågor och övningar som kan användas både för egen utveckling och i arbete med klienter

Arbets sättet är upplevelsebaserat och sker i en trygg och tillåtande miljö, där du själv väljer vad du vill dela med gruppen.

För vem?

Utbildningen passar dig som:

- vill utvecklas som människa, ledare, coach eller medmänniska
- vill förstå dig själv bättre snarare än att "fixa" dig själv
- vill ha kraftfulla verktyg för din egen eller dina klienters utveckling
- Inga förkunskaper krävs – bara en vilja att utforska med öppenhet

Plats och Datum

Stockholm 27 maj 2026 kl. 9.00-17.00

Online 20 oktober 2026 kl. 9.00-17.00

Pris

4000 kr exkl moms (5000 kr inkl moms)

Anmälan

Välkommen med frågor eller din anmälan till info@coachcompanion.se