



jHouse Individ för utveckling & balans

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

jHouse Individ för utveckling, balans - Ditt eget ledarskap
- ett följande och flexibelt upplägg för hållbar utveckling

Du kan ändra dina resultat på alla områden i livet. Den förändringen börjar hos dig själv och jHouse Individ utbildning kan hjälpa dig att starta upp den förändringsprocessen med målet: Hållbar 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. Vi arbetar med en kvalitetssäkrad utvecklingsprocess integrerat med marknadens modernaste metoder som samverkar med de genuint klassiska. Här kan du med professionellt stöd också få hjälp med att skapa förutsättningar för en hållbar höjd livskvalitet eller själv identifiera vad som hindrar dig från att ha allt det du vill i ditt liv.

Du får här också möjlighet att, om du vill, komplettera med: T ex en personlig konsultation - Kommunikation/ presentationsteknik, kost eller träningskonsultation, kroppsbehandling, öva Yoga, träffa en stylist. Alternativt en lyxig "Jag Dag" 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!

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 reducering av energiblockeringar som glädje, lycka och hållbar framgång först kan ta sin plats fullt ut i vardagen och i kärleken. Ditt inre ledarskap plockas därigenom fram, förstärks och utvecklas. 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 både roligt, spännande och lärorikt.

I olika perioder i livet kan intensitet och arbetsbörda påverka våra handlingar och val negativt. Något som lätt får till följd att också vår omgivning, kollegor och familjer påverkas. 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. Du tittar här bland annat på grundorsaken till handlingar, val och negativa "livssymptom" som därmed reduceras. Detta skapar en gedigen plattform för en hållbar utveckling och utökad energi. I vår utbildning jHouse Individ kan du få hjälp i den processen och på så sätt nå längre på kortare tid.

"jFormel är ett nytt grepp att tackla det som hindrar oss från att skapa balans, utveckling och hälsa i våra liv och används i jHouse utvecklingsutbildningar. Konceptet är följtsamt 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:
- Ett utvecklat ledarskap och ökad energi och glädje i livet."



Varför fungerar jHouse Individ utbildning

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

För vem:

Privatpersoner och organisationer som vill skapa och bibehålla hållbar utveckling och hög produktivitet

Utbildningen ökar också utrymmet för dig att vara en sund och utvecklande ledare och medmänniska.

Målet med utbildningen är att öka förutsättningarna för bibehållen eller utvecklad livsbalans, energi och glädje i privat- och arbetslivet.

Utbildningen kan ske parallellt med ditt arbete.

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 också att skapa din egen hållbara Jag-formel för ett liv i utveckling och balans.

Vid behov kan även efter överenskommelse behandlingsinsatser eller terapier och workshops 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 halvdagar.

Därefter eftercoaching varannan vecka i 12 veckor

Plats:

Malmskillnadsgatan 45 i centrala Stockholm
för mer information: Tel: 0823253, info@jhouse.se

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

Pris:

Kartläggning	5 000
Grundutbildning	31 000
Eftercoaching	12 000

Ex moms

Eventuell inackordering i Stockholm tillkommer
Utbildningen kan även köpas i sina delmoment



www.jhouse.se

jHouse AB
Malmskillnadsgatan 45
111 38 STOCKHOLM
Tel: 08232530
info@jhouse.se