

## EnergyBalance



Hjertet i Centrum

## EnergyBalance

Exam. Certificeret Nordlys Coach  
Rikke Struve  
Mejsevej 9  
3600 Frederikssund

204 904 42

[www.hjertet-i-centrum.dk](http://www.hjertet-i-centrum.dk)  
[rikke@hjertet-i-centrum.dk](mailto:rikke@hjertet-i-centrum.dk)



*"Du har taget denne folder, - det er dit første skridt!"*

## Coaching - Foredrag - Workshop

- Coaching - Sund fornuft sat i system...
- Foredrag - Uden løftede pegefingre...
- Workshop - Med udgangspunkt i deltagerne...

## Coaching - Sund fornuft sat i system!

Coaching er for dig, der ønsker forandring i dit liv!

Coaching er en afklarende og inspirerende samtale med fokus på dig og din udvikling - personligt, i teamet og på jobbet.

Udvikling er en rejse, som kræver at du prioriterer og tager ansvar.

Jeg har specialiseret mig indenfor følgende områder:

- Lifecoaching - bl.a. med fokus på din personlige udvikling og sundhed...
- Enneagram - lær din type bedre at kende...
- Relationer...
- Stress - er du i balance?...
- Karriere - er du det rigtige sted?...
- Business...
- Familier - specielt for familier med udfordrende børn/unge...
- Par - udvikl og styrk dit parforhold...
- Fagligt - for plejefamilier, personale på skoler og institutioner på specialområdet...
- Teenager - hvem er du? - og hvad skal du?...
- Studie og eksamen...

Coaching er bevægelse...

Dit udgangspunkt, der hvor du er lige nu, mod dit mål, - opmærksomt og fokuseret!

Bestil en session... Ring på 204 904 42.

## Foredrag - Uden løftede pegefingre!

"Hvorfor taber jeg mig ikke?? - Jeg spiser rigtigt... og dyrker motion flere gange om ugen..."

En ofte overset faktor er de psykiske barrierer, der kan stå i vejen, når du gerne vil veje mindre.

- Hvad kan du gøre ved dem??

Jeg har "smidt" over 50 kg, - og kan på en humoristisk måde og uden løftede pegefingre fortælle, hvordan jeg opnåede det ønskede resultat.

Min historie er inspiration til, at du finder din egen vej, hvad enten det handler om din vægt eller andre udfordringer i livet.

Kan afholdes som et foredrag eller en workshop, - ring og hør nærmere på 204 904 42.

1996



2009