

# SoulWork – SoulCoaching

**MÅ BRA PÅ JOBBET!**  
**Stöd och utveckling för chefer  
och personal.**  
**Enskilt eller i grupp.**

**Med Mikael Matthis**  
**Herkules Utbildning**



SoulCoaching är en speciell del av utvecklingsmetoden SoulWork, utarbetad för att ge nya möjligheter till inre och yttre växande.

Denna coachingform blandar olika tekniker och redskap och vänder sig till dig som människa, chef eller personal, som behöver stöd för att ta nya steg. SoulCoaching skapar insikt i dina möjligheter, din kapacitet, dina specifika energier. SoulCoaching ger perspektiv på din situation och fungerar förnyande på det som kan verka hindrande i ditt liv och i ditt arbete.

**SoulWork Coaching bygger på att alla människor har en unik inre kärna,  
ett livsrum av oändliga möjligheter**

Dessa möjligheter är främst inriktade på sammanhang av livskvalitet, mänskliga och själsliga förmågor. Ibland kallas dessa kunskaper för "humankapital". Det handlar t ex om samarbetsförmåga, kommunikation, kreativitet, inspiration, goda relationer, livsglädje, ödmjukhet, inre och yttre hälsa, ett långt liv.

Det handlar ibland om att kunna se sig själv i ett större sammanhang. Att kunna uppleva ett flöde som de vardagliga handlingarna snarast ingår i, och där dessa berikas av en utökad närvaro med tillhörande livskvaliteter.

Så berikas och stärks också organisationen och dess flöde, dess unika liv, av den personliga utvecklingen. Där förtydligas vad det är man ger, både som individ och som grupp, och hur det kan utvecklas mer.

Detta utvecklingsarbete handlar också om i vissa lägen att använda enkla, men tydliga redskap där en svårighet, kanske en kris eller ett negativt mönster tenderar att ta energi på ett destruktivt sätt. Kris är utveckling, ser vi det som, men där behövs också orientering, nya perspektiv, möjligheten att se sig själv på nya sätt.

**Några exempel på redskap vi ofta använder i SoulCoaching:**

- Samtalet – det genuina mötet.
- Målarbete – urskilja olika nivåer, vad känns viktigast (också med hjärtat).
- Se vad som är tillgångar, möjligheter, förmågor, även unika kraftfält.
- Relationsfrågor, samarbetsförmåga, "trimning" av en person eller en grupps kommunikation. Olika nivåer av utbyte och förmedling.
- Undersöka behov, känslor. Även krisbearbetning, stressproblem.
- Energipåfyllning, avspänning, inre kontakt, livsfrågor.

**För mer information, kontakta:**

Mikael Matthis, Herkules Utbildning

070-749 60 88 [www.herkules.nu](http://www.herkules.nu) Mail: info@herkules.nu