

Z Fri

Coaching af voksne og unge

Samarbejde og teams med engagement

Præsentationsteknik med naturlig gennemslagskraft



... Helt enkelt færdigheder

Coaching – Enkelt og effektivt

Z dig fri af vanens magt og få plads til udvikling.

I coaching kan du både arbejde med private og arbejdsmæssige problemstillinger.

Mange tror stadig, at coaching kun kan bruges, når problemer eller stress fylder for meget i livet. Det er bestemt ikke tilfældet. Coaching handler i høj grad om, at lære at bruge de talenter og muligheder, vi har.

Coaching er relevant, når du f.eks. vil:

- skabe vaner, der giver dig øget livskvalitet
- udvikle dig på specifikke områder
- bryde et mønster
- have lov til at reflektere og tænke færdigt
- have klarhed over en problemstilling
- skabe overblik i en travl hverdag
- have hjælp til dit studievalg
- gå til eksamen uden alt for mange nerver

Præsentationsteknik – Enkel færdighed – stor betydning

Z dig fri for nervøsitet, og opnå naturlig gennemslagskraft.

Det er lige som at lære at cykle. I starten er du lidt usikker, men jo mere du øver dig, jo bedre bliver du. Grundlaget skal selvfølgelig være i orden – luft i slangen og bremsen der virker. Når det gælder en præsentation eller tale, skal dispositionen virke og forberedelsen være i orden. Det giver dig succes.

Præsentationens 3 vigtigste punkter:

1. Emnet skal være vigtigt for dine tilhørere.
2. Du skal forberede dig rigtigt.
3. Du skal gøre det kort.

Disse 3 punkter hjælper dig på vej, resten træner du på kurset. Jeg arbejder med små hold og individuelle forløb.

Samarbejde og teams – Enkle færdigheder til gavn for alle

Z forskellighederne fri og styrk gruppen.

Det er skønt altid at være enig med sine kollegaer. Ingen ophedede diskussioner blot fred og fordragelighed – eller er det? Udviklingen ligger gemt i jeres forskelligheder.

Forskelligheder er en styrke, når vi gør dem synlige på en god og konstruktiv måde. Energien opstår, når vi arbejder aktivt med vores uenighed og forskellighed.

Lad os få jeres forskelligheder frem, så I kan bruge alle talenterne konstruktivt og målrettet.

Det giver jer:

- bedre produktivitet
- mere engagement og arbejdsglæde
- større ansvarsfølelse

Hvem er ZFri?

ZFri er en coaching- og konsulentvirksomhed, der ejes af Birgitte Elsner.

Når du bruger ZFri får du:

- coaching, der skaber bevægelse
- undervisning, der giver dig færdigheder

Som coach og konsulent er jeg:

- engageret
- rummelig
- tålmodig
- lyttende
- provokerende
- humoristisk
- vedholdende
- nysgerrig

Jeg har mange års erfaring som coach og er medlem af ICF. Derudover trækker jeg på en bred erhvervs erfaring, bl.a. som projektleder IPMA, C.

Du kan se mere på www.zfri.dk



Hvem er ZFri's kunder?

ZFri løser opgaver for virksomheder, skoler og privat personer med samme store engagement og respekt.

Det handler ikke om at være konsulent for en bestemt type virksomhed. Det handler om udvikling, arbejdsglæde, ansvar og kompetencer. Det handler om mennesker.

Kontakt mig og lad os tale om dine/jeres behov og muligheder. Det koster ikke noget.



Den smukke, blå morfo sommerfugl har ét mål – at blive flyvefærdig og forplantningsdygtig. Den lever i 115 dage, og bruger mere end halvdelen af tiden på at udvikle sig for at nå sit mål...

Tlf. 49 16 00 55

www.zfri.dk • be@zfri.dk
Jernbane Allé 8A • 3050 Humlebæk

