

# FRÅN VILJA TILL VANA

## Emma Pihl



Emma Pihl har en bakgrund som leg. sjuksköterska och har en examen i social antropologi. Beteendeförändringar har varit en röd tråd i hennes utbildningar och yrkesroller. Emma har engagerat sig mycket i förändringsprocesser och har praktiska och konkreta verktyg för hur man kan ta sig från att vilja till en vana. Hennes bok "Vinn din egen tävling" har fått stort gensvar. Emma är en uppmuntrande och energigivande person som inte nöjer sig vid att stanna vid teoretiska resonemang utan utmanar till konkret utveckling och genomförande. Hennes personliga bakgrund i en utsatt situation som tonåring, ger tyngd till orden, hennes unga ålder till trots.

Föreläsningen FRÅN VILJA TILL VANA har ett fokuserat ämne och budskap – hur man framgångsrikt tar sig igenom en personlig förändringsprocess. Verktygen fungerar lika väl för en organisatorisk förändring och oavsett om det är inre eller yttre omständigheter som är orsaken.

## Målet med föreläsningen

- Processen att genomgå en förändring.
- Verktyg och drivkrafter att ta sig genom den personliga förändringsprocessen.

*Tips! Gör ett collage som beskriver din målbild. Sätt den på synlig plats och påminn dig varje dag.*



## Coachande frågor

1. Vilket är ditt högre syfte med det du vill uppnå?

---

2. Vilka nya möjligheter finns tillgängliga när du uppnått din planerade förändring?

---

3. Vad kommer det att innebära för de runt omkring dig när du uppnått förändringen?

---

4. Vem kan du be bli din coach och stödja dig genom förändringsprocessen?

---

5. Hur kan du belöna dig själv när du lyckas längs förändringsresan?

---