PRESSMEDDELANDE 2011-05-27

INTENSIV COACHNING I STILLSAM NATUR

Att friluftsliv är bra för själen är ingen nyhet. Naturliga ljud och former sänker pulsen och den friska luften ger god nattsömn och aptit. Vi mår helt enkelt bra av att låta kroppen stanna upp och följa sin egen rytm. Att då och då ge sig tid till att reflektera över framtiden är ett annat sätt att öka välbefinnandet. Vi gör oavbrutet en massa val i livet och ju mer medvetna de är desto större är chansen att de leder till det liv vi önskar. Med detta som bakgrund utvecklades TRANSIT, en intensiv coachningprocess som pågår i tre dygn och har premiär på Grövelsjöns fjällstation sommaren 2011.

”Alla passerar då och då mellan olika faser i livet. Kanske du inleder eller avslutar studier eller ska gifta eller skilja dig och då kan det vara extra värdefullt att tänka till lite extra hur du vill ha det den närmaste tiden” säger Fredrik Torberger som är en av initiativtagarna till TRANSIT. Efter tjugo år i scouterna och tre års akademiska studier kändes det helt naturligt att börja med vad han kallar utomhuscoachning. Genom att kombinera coachningsverktyg med fysiska upplevelser menar Fredrik att positiva synergieffekter kan uppnås.

Peter Borg och studerade också programmet psykologisk coach vid högskolan i Skövde och utgör de andra hjärnorna bakom TRANSIT coachning. Utifrån vetenskapligt beprövade metoder hämtade från positiv psykologi får deltagarna i TRANSIT fundera igenom mål och drivkrafter, värderingar och vägar fram mot sin önskade tillvaro. Som ett komplement till vetenskapen hämtas också inspiration från buddistisk psykologi med dess fokus på medvetandets mekanismer.

”Samarbetet med Svenska Turistföreningens fjällstation i Grövelsjön har gett oss alla förutsättningar för att kunna ge deltagarna på TRANSIT seriös personlig utveckling i en fantastisk miljö. Nu hoppas vi bara att människor tar sitt liv på allvar och kommer hit” säger Fredrik och hälsar att bra väder är beställt.

### För vidare kontakt:

Fredrik Torberger

Tel: 0766-459 336

Mail: fredrik.torberger@autentica.se

### AUTENTICA:

TRANSIT konceptet har utvecklats av företaget AUTENTICA som driver kurser och föredrag inom personlig utveckling samt projekt- och processledning. Då företaget är nyetablerat finns ännu ingen hemsida.

### Mer information:

TRANSIT-processen existerar i två versioner. Både TRANSIT och TRANSIT-F (fördjupad) sker på plats i Grövelsjön under augusti månad. TRANSIT-F inkluderar utöver vistelsen på Grövelsjön en djupare personlig kartläggning några veckor innan vistelsen samt utökad personlig coachning före och efter TRANSIT. Tanken med fördjupningen är att kunna erbjuda ytterligare stöd och vägledning i processen.

TRANSIT:

<http://www.svenskaturistforeningen.se/sv/upptack/Omraden/Dalarna/Fjallstationer/STF-Grovelsjon-Fjallstation/Se--Gora/Aktiviteter-och-kurser/Spa---dagar/>

TRANSIT-F:

<http://www.svenskaturistforeningen.se/sv/upptack/Omraden/Dalarna/Fjallstationer/STF-Grovelsjon-Fjallstation/Se--Gora/Aktiviteter-och-kurser/Vandra--Brodera/>