

MINSKA DIN KLIMATPÅVERKAN & ÖKA DIN LIVSKVALITET



Vill du ställa om till ett mer klimatsmart liv? Gå BeChange® onlinekurs till hösten!

Bli inspirerad, lär dig mer och få nycklar till hur du minskar din klimatpåverkan och samtidigt mår bättre. Steg för steg hjälper vi dig med din inre och yttre omställning mot förändringar som gör skillnad. Vi välkomnar alla oavsett var du befinner dig på din hållbarhetsresa!

Steg för steg i linje med dina unika förutsättningar

Allt fler drömmer om att leva ett mer hållbart liv. Vissa har redan idéer kring hur de kan minska sin klimatpåverkan, men plågas av klimatångest eller bristande motivation som gör det svårt att komma vidare. Andra är entusiastiska och laddade, men saknar information och verktyg för att göra förändringarna i sin vardag. Vi vill motivera dig att våga testa nya vägar - börjar du med små steg så går det snart av sig självt!

Långsiktig förändring genom stöd och anpassning

Vi jobbar med både den inre och yttre omställningen. Som deltagare ingår du i en grupp som peppar och stöttar varandra och du kommer att upptäcka att det är kul, meningsfullt och möjligt att förverkliga din vision.

BeChange® fokuserar på förändringar som går ihop med just ditt livspussel och utlovar en kurs fri från pekpinor och skrämpropaganda!

Kriterier för deltagande:

- Du är över 18 år
- Du vill leva mer klimatsmart
- Du har möjlighet att lägga tid och energi på omställningsprocessen under kursen
- Du har tillgång till internetuppkoppling (via smartphone eller dator)

Kursstart:
3 September 2020
Kursavslut:
26 November 2020

2.450 kr

Boka på:
www.bechange.se

Tillvägagångssätt

Kursen börjar med en "invägning" av dina klimatutsläpp och ditt mentala nuläge. Efter detta får du hjälp att ta fram en målbild för ditt framtida klimatsmarta liv - detta är din inriktning under kursens gång. Steg för steg går du sedan igenom de olika delarna (äta, resa, bo och konsumera) för att lära dig mer om vilka livstilsval som är bäst för planeten - men också för dina unika förutsättningar. Till stöd får du tillgång till en mental verktygslåda som ger dig verktyg att förbättra bl.a. motivation, kommunikation och fokus. Du kommer ges möjlighet att utmana dig själv och testa nya saker som för dig närmre ditt personliga, klimatsmarta mål. Kursen avslutas med att du "väger ut" dig och du kan då se hur dina utsläpp och din mentala status förändrats under kursen. Vi avslutar med att fira din insats och blicka framåt!

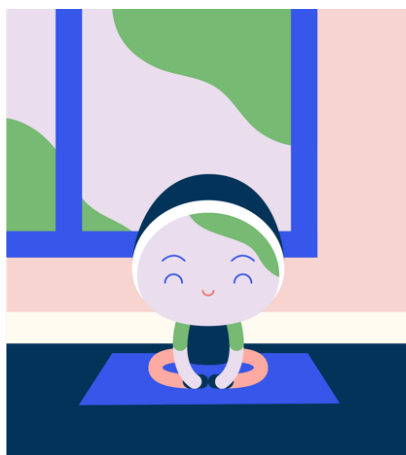
Boka din plats idag på:
www.bechange.se

Omfattning

Kursen genomförs individuellt via en digital lärplattform som kompletteras med tre livesessioner med coach över Zoom.

Datum och tid för livesessioner: 3/9, 15/10 och 26/11 kl 18-19.30

Kapitel 1: INTRODUKTION & INVÄGNING
Kapitel 2: MÅLSÄTTNING
Kapitel 3: ÄTA
Kapitel 4: RESA
Kapitel 5: BO
Kapitel 6: KONSUMERA & INVESTERA
Kapitel 7: UTVÄGNING
Kapitel 8: AVSLUTNING & FIRA



Kursledare



Jessika Rabne har arbetat som mental coach i BeChange® sedan 2017. Hon har en bakgrund som verksamhetsutvecklare på H&M, kombinerat med studier i hållbar konsumtion och psykologi.



Belinda Retourné har arbetat som praktisk coach i BeChange® sedan 2018. Hon har 10 års erfarenhet av miljöarbete som bl.a. ledamot i Stockholms miljö- och hälsoskyddsnämnd, styrelseordförande för Supermiljöbloggen och hållbarhetsresearcher på McKinsey & Company.

VARFÖR BECHANGE®? För att det ger resultat! Deltagare som hittills gått våra kurser uppger att...

... deras klimatpåverkan minskat med 47%



... 78% har fått ökad livskvalitet (ingen har hittills uppgett någon försämring)

...de efter avslutad kurs upplever mindre oro och klimatångest



...de efter avslutad kurs upplever mer hoppfullhet och framtidstro