



PEAK STATE AB

Viveka Grut Lillieros
Lugnviksvägen 143
831 52 Östersund
Sweden

+46(0)63 13 33 00

+46(0)708 49 06 49

viveka@peakstate.se

www.peakstate.se

“It’s your decision
not your condition
that determines your
destiny”

-ANTHONY ROBBINS

PEAK STATE

- sätter fokus på lösningarna

Välkommen att nå personlig utveckling
och framgång, genom medveten fokus på
önskemål, resurser och framsteg.

PEAK STATE

Peak State är ett enmansföretag som startade 1992. Verksamheten är specialiserad på främst team- och ledarskaputveckling, coaching, personlig kommunikation och rehabilitering. Många uppdrag har också handlat om att coacha lärare, barn, föräldrar och ledning inom skolan. Jag kan även ta privata uppdrag

Som arbetsmetod och filosofi använder jag främst ett lösningsinriktat förhållningssätt och NLP. Personlig Kommunikation och bemötande är ett återkommande tema.

“Det är bara sig själv man kan förändra - ingen annan.”

Ett Lösningsinriktat förhållningssätt innebär att uppmärksamma och fokusera på förhoppningar, önskemål, resurser och framsteg, snarare än på problem, ångestfaktorer och misslyckanden. En optimist kan sägas vara lösningsfokuserad, medan en pessimist snarare fokuserar på problem.

VIVEKA GRUT LILLIEROS

Jag hjälper människor att sätta upp mål och skapa förutsättningar för att nå dem. Det går att åstadkomma varaktiga positiva förändringar på förvånansvärt kort tid – en tid väl investerad.

Min uppgift och utmaning är att coacha enskilda personer och team som på ett eller annat sätt fastnat i önskade situationer, mönster, och beteenden - att hitta nya möjligheter och strategier för att återfå sitt självförtroende, sin livsglädje och produktivitet.



Utbildningsbakgrund

Socionomexamen
Psykodynamisk psykoterapi
Praktisk Livsfilosofi
Lösningsfokuserad Korttidsterapi
Coaching – NLP
Mastery Univeristy
Leadership Academy
Leadership Mastery



NÅGRA UPPDRAGSGIVARE

Privat näringsliv

Nordea IT,
Egmont Tidskrifter,
Bisnode AB,

Kommunal/statlig verksamhet

Stockholms skolförvaltning,
Barn- och Ungdomsförvaltningen
i ett flertal
Stockholmskommuner
Centre Culturel Suèdois - Paris

Övrigt

Sveriges Tandläkarförbund
Privata individer, familjer/barn

"Viveka har öppnat en dörr till ett rum för mig och där inne finns alla lösningar som jag kan använda alldeles själv." - FLICKA 9 ÅR

LEDARSKAP OCH KOMMUNIKATION

För personer i ledande funktioner (chefer, lärare, föräldrar) som vill bli tydliga och trygga i sina roller och framför allt – våga ta ledaransvar.

TEAMBUILDING

För arbetsgrupper som behöver rensa bort, ofta onödiga hinder och finna lusten och förmågan att enas om gemensamma mål, hitta sätt att samarbeta och utvecklas tillsammans.

COACHING

För individer som vill förändra oönskade företeelser i sina liv, lära sig lösa problem, utvecklas och skapa nya framgångsrika strategier för framsteg och ett inspirerande liv.

"The difference between a lady and a flowergirl is not how she behaves - it is how she is treated."

- ELIZA DOOLITTLE

När man genom forskning undersökt vilken psykoterapeutisk metod som är mest effektiv, har det visat sig att det riktigt avgörande inte är den metod man använt utan terapeutens autenticitet – d v s när det blir ett äkta möte i terapin med en terapeut/coach som är genuint intresserad av att hjälpa sin klient.

REHABILITERING

För personer som hamnat i sjukdom, arbetslöshet eller annan livskrisliknande situation och som behöver stöd och vägledning, för att se nya vägar och möjligheter i sina liv.

BARN OCH UNGDOM

För lärare och andra yrkesgrupper som arbetar med barn i för- och grundskola, där man idag har fått en allt mer omfattande roll när det gäller barnens personliga och sociala utveckling.

UTBILDNING OCH HANDLEDNING

För de som själva önskar lära sig tekniker och vad som för övrigt behövs för att kunna tillämpa ett lösningsinriktat förhållningsätt och hjälpa/coacha andra.