

Vidgade vyer - COACHING

COACHING

-hjälper dig att

- fatta rätt beslut
- utveckla relationer
- fokusera på rätt saker
- få en snabbare inläring
- delegera till medarbetare
- minimera problemställningar
- förbättra din kommunikation
- öka prestationer och uthållighet
- ändra ett negativt tankemönster
- planera för en snabbare utveckling
- uppnå rimliga och utmanande mål

COACHING

-är även ett bra verktyg inom områden som

- Förändringsprocesser
- Entreprenörskap
- Ledarutveckling
- Styrelsestöd
- Chefsstöd

Coaching är ett professionellt verktyg som hjälper människor att nå bättre resultat i deras liv, karriärer och relationer både inom och utanför arbetslivet. Syftet med coaching är att kartlägga områden i den professionella och/eller privata sfären som står i vägen för att Du ska kunna förverkliga Dina ambitioner.

Coaching är en bränsleinjektion för att nå utveckling både på det praktiska och det mentala planet. Att utvecklas är en resa om förståelse för Dina starka och svaga sidor. I Dig själv finns förmågan och kraften som gör det möjligt att bryta invanda mönster och beteenden.

För att förverkliga Dina drömmar och ambitioner är coaching ett verktyg när Du ställs inför nya utmaningar. Även för att utveckla Din yrkesroll, karriär och relationer är coaching ett bra alternativ. Psykiskt och fysiskt välbefinnande är också en positiv effekt efter coach samtal.



Metoden innebär att jag leder samtal, lyssnar och ställer frågor. En coachingserie består oftast av tio till tolv samtal, men det kan i vissa fall räcka med ett enstaka möte. Dina formulerade mål ska vara inspirerande och utmanande, de ska vara mätbara och möjliga att uppnå. Jag utgår från varje individs nuläge och hjälper denne att hitta och utveckla sina egna drivkrafter.

Det finns inga gränser för vilka ämnen som är relevanta på ett coachmöte. Coaching kan utövas både enskilt och i mindre grupper och sker givetvis med sekretess. Jag är medlem i ICF (International Coach Federation)

Välkommen att kontakta mig för mer information.

Bli ditt bästa jag!! Som coach ställer jag de effektiva och kraftfulla frågorna som får dig att stanna upp, tänka till och AGERA!

