

Individuell coaching
för ökad personlig
kraft!



Individuell coaching för enastående personlig framgång!

Coaching

Coaching innebär att frigöra en människas möjligheter och potential för att maximera sina prestationer.

Coaching ger bl a:

- ökad kännedom om dig själv och dina medarbetare
- ökad medvetenhet att leva och agera medvetet
- mer handlingskraft
- ökat inflytande över din egen arbetssituation
- möjlighet att rådgöra med en neutral person
- högre måluppfyllnad i organisationen
- mer tillfredsställda och motiverade medarbetare

Vad kan du förvänta dig av en coach?

- Ökad kreativitet och visdom
- Få perspektiv på arbets- och privatliv
- Hitta nya vägar att hantera din situation på,
- Öka din motivation och inspiration
- Sätta och nå mål, nå dit du vill i livet
- Öka din färdighet att hantera krav från dig själv och din omgivning
- Direkta förslag på metoder och verktyg som fungerar för dig i vardagen.

Hur arbetar du med din coach?

Coaching fungerar bäst för dig som vill förändra ditt liv och åstadkomma en rörelse framåt. Coachen hjälper dig att överbygga glappet mellan var du är och var du vill vara och synliggör samtidigt vad som eventuellt hindrar dig idag.

Coachningsprogram

Ett coachingprogram kan exempelvis innebära att vi träffas under 1,5-2 timmar under exempelvis 5 tillfällen.

Mellan våra möten håller vi kontakt via mail/telefon/SMS för avstämning.

Omfattningen på ett program kan vara allt från 5 möten till ett antal möten under en 3-6 månadersperiod. Erfarenhetsmässigt tar det ca 3 månader att uppnå en förändring som består. Den kanske viktigaste investeringen du gör i livet.

Möte 1: Uppstart. Egna mål. Analyser.

Möte 2: Återkoppling. Dialog.

Möte 3: Coaching. Återkoppling. Handlingsplan.

Möte 4: Coaching. Återkoppling. Handlingsplan.

Möte 5.: Handlingsplan. framtiden.

Omfattning och innehåll i coachningen kommer vi gemensamt fram till vid uppstartsmötet.

Ta kontakt för uppläggning och kostnadsförslag.

Nyttan för individen

- + Nulägesanalys
- + Förbättringsområden
- + Ökat fokus
- + Ökad personlig framgång
- + Bättre livsbalans
- + Personlig handlingsplan

sträva

www.strava.se

Tidsperiod: 3-6 månader – 5 möten

Arbetsätt: Personliga möten, telefon, SMS, e-post

Tidsåtgång: 1,5-2 tim/möte + egen tid

Kostnad: 20.000 kr vid projektstart på 15 dagar

Tillkommer kostnader för ev. analyser, moms och resor.

Kontakta

Eva Danielsson

Patrik Magneby

Hans Wern

0703-72 20 29

0709-90 99 92

0708-35 72 72