Välkommen till dina coachingsamtal!

Skälen till att gå i coaching kan variera. Exempelvis kan det röra sig om följande:

- Skapa förändring i ditt privatliv
- Skapa förändring i ditt arbetsliv
- Stärka din självkänsla
- Ta fram dina styrkor och undanträngd kreativitet
- Bli medveten om syfte och mål i livet
- Finna mening och balans i livet
- Ta ansvar för din hälsa
- Hitta dina drivkrafter, ideal och värderingar som styr i det dagliga livet
- Få hjälp med att hantera problem eller svåra uppdrag/situationer

Under samtalen kommer din coach att vägleda dig till att hitta dina egna lösningar och svar. Mellan samtalen förväntas du arbeta med hemuppgifter som ni kommer överens om tillsammans. Uppgifterna är anpassade till din process och ska kännas lätta samtidigt som de tar dig framåt.

Fundera på följande frågor och besvara dem i ett mail som du skickar till din coach.

Varför vill du gå i coaching?
Vad vill du uppnå med samtalen?
Vilka förväntningar har du på din coach?
Vilka förväntningar har du på dig själv?
Är det något du vill att din coach ska veta innan ni träffas?

Varmt välkommen!