

Coaching

Kan du forestille dig dit liv som et puslespil? – hvor du af og til har svært ved at få brikkerne på plads, så det danner en helhed; se sammenhængene eller at du slet ikke kan få øje på den næste brik?

Jeg kan hjælpe dig med at lægge puslespillet – og vi arbejder med det, du ønsker at se på – det, du fremadrettet ønsker at opnå eller gøre anderledes.

Jeg er uddannet fra Expand Uddannelsescenter og er medlem af ICF (International Coach Federation).

Gennem hele mit liv har det at rådgive og coache været en væsentlig del af mit virke.

Informationer om coaching og de etiske retningslinier, jeg har forpligtet mig til, som medlem af ICF, kan findes på: www.internationalcoachfederation.com

Priser:

Private:	
pr. time inkl. moms	kr. 650,-
Business:	
pr. time ekskl. moms	kr. 850,-
Business i Kbh.:	
pr. time ekskl. moms	kr. 1000,-
Executive:	
pr. time ekskl. moms	kr. 1250,-



Hvad er coaching

Der eksisterer ikke en entydig definition på: coaching; men der hersker ingen tvivl om at coaching i dag hjælper mange med at frigøre egne ressourcer, og se og finde retning i livet.

En af de nutidige "grundlæggere" af coaching, Timothy Galwey definerer metoden således:

" Coaching er at låse op for et menneskes potentiale til at (kunne) maksimere sine egne præstationer. Der er at hjælpe mennesker til at lære frem for at undervise dem"

Coaching er –"en dialogform med et mål, som er defineret af fokuspersonen. I coachingsprocessen er der et grundlæggende fokus på at sætte fokuspersonen i en kompetencerelation til sig selv" Expand

Hvad er coaching - fortsat

Coaching drejer sig om nutiden og fremtiden – fortiden er vores erfaringsbase, som vi kan vælge at hente indsigter fra, men som vi ikke dyrker som sådan. Coaching åbner for muligheder, fjerner forhindringer, giver støtte, fokus og lyst til forpligtelse. Det skaber resultater.

Hvad er en Coach?

En coach er en sparringspartner på det mentale plan. En, der støtter til – med udgangspunkt i nuet – at finde mål og løsninger.

International Coach Federation (ICF) definerer at coachen skal:

- udforske, tydeliggøre og arbejde med det kunden ønsker at opnå
- opmuntre kunden til egenudforskning og – opdagelse
- få kunden til selv at komme med løsninger og strategier
- gøre kunden ansvarlig – for at fastlægge mål, finde svar og gennemføre

Coachen er således observerende, respektfuld provokerende og formidler indsigter. Coachen benytter sig af spørgeteknik, feedback, feed forward, aktiv lytning, eksemplificeringer og refleksioner.

