

Vad är coaching?

Det råder en del förvirring kring begreppet coaching. Vad det är, hur en coach jobbar och när man kan ha nytta av en coach. Därför vill jag berätta vad professionell coaching innebär.

Coaching är inte mentorskap eller terapi

Coaching är en samtalsmetodik som innefattar frågor, speglingar, stöd och utmaningar. Coaching är inte främst platsen för problemlösning, snarare utveckling och ökat välmående.

- Om du behöver goda råd; skaffa en mentor.
- Om du mår dåligt; gå i terapi.
- Om du vill utveckla och förändra ditt liv; ta coaching.

Coaching skapar resultat

Coaching skapar resultat. Därför börjar ett samarbete alltid med att du och din coach gör klart vad du vill ha ut av samarbetet. Detta blir er ledstjärna under arbetet och hjälper er att stämma av. Att gå i coaching är en fokuserad satsning på din utveckling. Därför måste du ha ett eget driv för att kunna tillgodogöra dig coaching.

Coachen kan öppna dörren för nya tankar och idéer, hjälpa dig att lägga upp en plan, ge tips och nya perspektiv, en coach kan ge dig feedback som hjälper dig att se mönster och välja andra mer produktiva sätt att göra och tänka.

Samarbetet med en coach är tid öronmärkt till din maximala utveckling där du:

1. Formulerar vad du verkligen vill.
2. Får klarhet i dina tankar.
3. Fokuserar på ett mål.
4. Utmanar dig själv och blir utmanad.
5. Får stöd då du annars brukar falla.
6. Skapar momentum för framgång.
7. Reflekterar och utvärderar ditt liv.
8. Hämtar kraft och inspiration.



Grundantaganden för coaching

1. Varje människa bär på de resurser han/hon behöver för att skapa en önskad förändring.
2. När vi upptäcker de resurserna inspireras vi till att agera.
3. Coaching är en samtalsmetod som syftar till att klienten upptäcker sina resurser, hittar inspiration och agerar för förändring.

Innan du anlitar en coach ...

1. Är jag redo för förändring?
2. Vad vill jag ha ut av coachingen?
3. Hur vet jag att jag har uppnått det?
4. Varför är detta resultat viktigt för mig?
5. Tror jag på min egen förmåga att uppnå detta resultat? Om inte, vad krävs för att jag ska börja tro på det?
6. Har jag tid och energi att förändra det jag vill i mitt liv? Om inte, hur skapar jag det?
7. Har jag de ekonomiska förutsättningarna för att investera i ett coachingsamarbete 6 samtal i 3-6 månader? Om inte, hur kan jag skaffa mig det?
8. Vilka förväntningar har jag på min coach?
9. Vilka förväntningar har jag på samarbetet?
10. Vill jag att någon ska "fixa mig"?
11. Har jag förstått vad coaching innebär och hur det skiljer sig från mentorskap och terapi?

Om du inte är redo att satsa på din egen utveckling så blir coaching intellektuell underhållning. Det kan du få både enklare och billigare genom inspirerande böcker, bloggar, föreläsningar och samtal med vänner. Om jag ska ge dig min tid och du ska investera både tid och pengar så ska vi sikta högre.

Om du, efter att ha svarat på frågorna ovan, känner dig peppad och redo så välkommen till coaching med mig!

Om du vill coacha med mig

Mitt största åtagande är till ditt mål och jag kommer därför ge dig ärlig och rak feedback. Mitt jobb är också att se och hjälpa dig att se potential i dig och din situation. Därför kommer jag propa på ett positivt förhållningssätt när vi jobbar.



Om du inte får det resultat du vill ha så avslutar vi coachingen och du får pengarna tillbaka för utnyttjade samtal. Jag kommer inte att sitta av tiden och ta dina pengar.

Vi är jämbördiga samarbetspartners. Vi håller våra åtaganden och satsar 100 %.

En coachingsession är 45 minuter och du har även mitt engagemang och pepp mellan samtalen i form av mejl- och ms-kontakt. Det är viktigt för mig att du lyckas, när du är min klient så finns du i mina tankar och har mitt fulla engagemang.

Vi träffas antingen i Stockholm eller coachar via telefon (coaching via telefon kan vara lika effektivt som att träffas så om du bor långt ifrån Stockholm så är det inget hinder för fullvärdig coaching).

Du kan använda dig av mig i några månader eller under en längre tid. Du kan även återkomma periodvis för coaching med fördelen att vi redan känner varandra och kan dyka in i väsentligheterna direkt.

Coachingpaket

För att få ut maximalt av din investering så räkna med att coacha 6 gånger under 3-6 månader. (6 x 1000 = 6000 kr inklusive moms för privatpersoner/exklusive moms för företag). Då hinner du och din coach:

- Sätta ett mål som du blir inspirerad av och som ligger i linje med dina värderingar, drivkrafter och det du naturligt är bra på.
- Skapa en handlingsplan som peppar dig.
- Hantera och lösa de hinder som du stöter på; både mentala inre hinder och yttre hinder i din miljö.
- Implementera nya vanor som driver dig automatiskt mot målet.
- Utvärdera och lära av dina framgångar och motgångar.
- Säkerställa att detta inte blir en tillfällig period av inspiration utan en bestående del av ditt liv.

Om du har bestämt dig för att skapa en bestående förändring så rekommenderar jag dig att utnyttja coachingen under en längre period.



Engångsinbetalning - spara 1000 kr!

Om du gör en engångsbetalning på hela beloppet så sparar du 1000 kr! Din investering blir då totalt 5000 kr för 6 samtal.

Anlita Jenny

Dubbelklicka på kuvertet nedan. Då kommer du till ett formulär med samma frågor som ovan. Fyll i dem och tryck på "sänd".

Varför vill jag att du svarar på så många frågor? Jo, därför att:

1. När du svarar på formulärets frågor så kommer du automatiskt att börja självcoacha vilket startar processen. Oavsett om vi kommer att jobba ihop eller inte så har du fått någonting värdefullt.
2. Jag kommer att se på dina svar om och hur jag kan coacha dig.
3. Om vi startar ett coachingsamarbete så får vi en flygande start!

Kontakta Jenny



Coach Jenny