

# Individuel coaching – vejen til bedre valg

Individuel coaching er en personlig udviklingsproces der handler om at give dig en styrket afklaring og selvindsigt for at træffe bedre beslutninger og nå dine mål i arbejdslivet.

Som coach er vi din forretningsmæssige sparringspartner og vores vision med coaching er

**Vores kunder skal opleve, at de gennem coaching  
øger deres evne til at håndtere udfordringer, sætte mål,  
og skabe positive resultater for virksomheden og sig selv**

## Hvornår har du brug for en coach?

**Når du har brug for at vende de udfordringer du står over for – f.eks:**

- har brug for at afklare din egen situation
- vil fastlægge dine mål
- vil undersøge din relation og kontakt til andre
- vil afklare din egen motivation og/eller værdier
- har et problem
- har svært ved at træffe en beslutning
- har brug for en fortrolig at spille bold op af
- vil afklare nye vinkler på din udvikling og karrieremuligheder
- ønsker at få mere ud af dine kompetencer og ressourcer
- vil skabe en plan for din vej til succes
- vil lægge gamle vaner fra dig
- vil have mod til at prøve nye grænser



## Processen

### Coachingprocessen bygger på en klar aftale:

- Udgangspunkt i dit behov og på dine præmisser
- Fortrolighed
- Tillid og nærvær
- Respekt
- Loyalitet i forhold til den enkelte
- Tavshedspligt

### Forløbet vil typisk være som følger:

#### Første møde

- Hvad har du brug for en coach til
- Gensidig forventningsafstemning
- Drøftelse af dine mål
- Planlægning af det videre forløb

#### Øvrige møder

- Individuel coachsession - tilrettelagt ud fra dine behov og ønsker.  
Som udgangspunkt anbefaler vi min. 6 gange a ca. 2 timers varighed

## Udbytte

Du får øget selvindsigt og et bedre grundlag til at træffe rigtige beslutninger for dig. Du finder ud af hvad der er vigtigt for dig, dine styrker og ressourcer, som du måske ikke bruger i fuldt omfang. Og endelig får du en tilgang til dine ledelsesmæssige / personlige problemstillinger, så du ser nye handlemuligheder.

## Arbejdsform

Arbejdet vil tage udgangspunkt i dine behov og ønsker, så det er dig, der sætter dagsordenen. Coachens rolle er gennem sine spørgsmål at få dig til at se dine udfordringer fra nye synsvinkler og dermed give nye handlemuligheder. Vi kalder det også hjælp til selvhjælp.

Der vil typisk være opgaver / refleksioner mellem de enkelte sessioner og efter behov kan vi inddrage personprofiltests og feedbackværktøjer.

## Priseksempel

Et coachingsforløb i Storkøbenhavn på f.eks. 6 gange a 1 1/2 - 2 timer koster 9.000 kr. ekskl. moms og evt. ophold. Kørsel afregnes efter statens takster.

Anvendelse af tests og feedbackværktøjer koster mellem 500 og 2.000 kr. afhængig af produkt.