

Tre snabba frågor och svar om coaching

Vad är egentligen coaching?

Coaching är en samtalsmetodik där coachen med hjälp av kreativa verktyg och kraftfulla frågor hjälper klienten att hitta fram till sina egna svar och därmed uppnår sina uppsatta mål.

Vad kan jag förvänta mig?

Att du utvecklas och får många insikter om dig själv, dina drivkrafter och vad som är viktigt för just dig. Att du får professionellt stöd att nå dina mål. Att upplägget och övningarna är anpassade efter dina behov och önskemål.

Hur går det till?

Vi följer ett upplägg steg för steg från "problemformulering" och målsättning till konkret handlingsplan. Vi träffas 5-7 gånger om 1.5 timme, utifrån dina behov och önskemål. Coachingen kan genomföras utomhus i naturen "walk & talk" eller inomhus i en skön miljö "sit & chat".

Har du fler frågor eller vill boka in en kostnadsfri och förutsättningslös träff, hör av dig till mig på ingela@kataledarskap.se eller 0766-45 29 72.

Värma hälsningar

Ingela Johansson

Diplomerad Coach enligt ICF (International Coach Federation)