



Information om coaching

Hvad er Professionel coaching?

Coaching er efterhånden meget udbredt, og udbuddet er stort, ligesom kvaliteten er vidt forskellig. Coaching foregår på forskellige niveauer. Vi kan bruge et isbjerg til at illustrere forskellen på de forskellige niveauer i coaching. Over vandet arbejder vi med den synlige del, som er overfladen eller den adfærd, som vi kan styre rent intellektuelt, og her kan coaching i form af rådgivning have en gavnlig om end sjældent langtidsholdbar og dybtgående effekt. Under vandoverfladen ligger alle de ubevidste værdier, følelser, håb og drømme og forhindringer og ressourcer, som hos nogen fokuspersoner er gemt og glemt i vores bestræbelser på at leve og overleve de udfordringer, som vi har mødt i vores liv indtil nu.

En professionel coach arbejder også under overfladen og har fokus på at hjælpe fokuspersonen med at bryde uhensigtsmæssige adfærdsmønstre og ændre begrænsende tanker og følelser. Det er under overfladen, vi skaber den dybtgående effekt og finder motivationen og dermed den drivkraft, som gør fokuspersonen i stand til at gå efter det, som han brænder for.

Hvad kan du bruge coaching til?

Coaching er et redskab til at hjælpe os selv og andre til at sætte mål, handle på dem og opnå resultater. Og at finde sin drivkraft og skabe resultater og forandring for os selv og andre, både fagligt og personligt.

Coaching er et redskab, der skal hjælpe os til at blive proaktive og skabe ansvarlighed, tage bevidste, positive valg, forfølge og nå sine mål. Det er endvidere et redskab til at holde fokus på nuet og fremtiden, IKKE fortiden

Når du bliver coached, udvikler du dig fremadrettet og får overskud til at prioritere og organisere dine vigtigste mål. Du kommer til at respektere dig selv, hvilket er den vigtigste forudsætning for at respektere andre. Coaching er vejen til succes – det gør en forskel.

Som din coach vil jeg bakke dig op 100% i, at du når dine mål. Du må selv tage ansvar for at handle og gå vejen, der bringer dig i mål. Du bestemmer selv, hvad du vil coaches på, nogle relevante områder kunne være:

- Karriereudvikling og balance mellem familieliv og arbejdsliv

- Øget sundhed, stressreduktion og forebyggelse

- Vejen ud af inaktivitet og større personlig effektivitet

- Værdiafklaring

- Selvrealisering

- Positiv selvopfattelse og tankegang

Personlig coaching kan give dig afklaring om, hvad det er, du virkelig ønsker, og hvad der forhindrer dig i at nå det. Vi afdækker i fællesskab dine ressourcer og dit potentiale, så de mål du sætter dig bliver realistiske samtidig med, at du udnytter dine potentialer.



Information om coaching

Du bliver bevidst om dine værdier og får skabt motivation til at opnå det, du ønsker. Coaching har fokus på, hvad du ønsker nu og fremover, og hvordan du når det. Coaching handler om, at du selv tager ansvar for og handler for at nå dit mål.

Coachen har fuldstændig tavshedspligt omkring coachsessionernes indhold, dog kan coachen modtage supervision fra egen coach.

Hvorfor få coaching?

Nogle gange kan vi måske være tilbøjelige til at tro, at det er vores omgivelser, der skaber vores problemer, og det er også nogen gange fuldstændig sandt. Hvis vi føler os dårligt behandlet, udnyttet, fortvivlet, vrede, aggressive eller depressive, kan det meget vel være, at vi befinder os i en offerrolle. Når vi først har erkendt det, har vi mulighed for at ændre på situationen og tage styringen i vores eget liv. Vores lave selvværd og reaktionsmønstre står ofte i vejen for, at vi kan gøre det, som vi måske altid har drømt om. Når vi ændrer på nogle af vores egne mønstre, kan det ske, at vores relationer bliver mere positive og imødekommende. Under alle omstændigheder får vi nemmere adgang til egne ressourcer og får andre muligheder for at forholde os til vores egen virkelighed og gøre noget ved den. Det er virkelig umagen værd at arbejde med sine mønstre og sin kommunikation, fordi det bliver nemmere at forstå os selv og dermed at forstå andre og forholde os til dem, uden at vi behøver at tolke på, hvad det mon var, de mente med det, de sagde eller gjorde.

Hvad kan du selv gøre?

Vi er vores egen største kritiker og siger ting til os selv, som hæmmer os i at gøre det, som vi virkelig gerne vil. Det kan vi lave om på. Vi kan støtte os selv i at være OK og opnå en god indre følelse af at være fuldstændig OK som den, vi er:

- Definer hvad det er, du vil. Skriv det ned i nutid, som om du allerede har nået det, f.eks.: "Jeg har ro og nærvær". Giv dig selv lov til at mærke "ro og nærvær"
- Øv dig i at omformulere de negative ting, du siger til dig selv om dig selv og sig i stedet noget positivt.
- Gør det til en vane at tænke positivt om dig selv, som den unikke person du er
- Øv dig i at sætte overskuelige mål og nå dem. Ros dig selv for de små ting
- Giv dig selv lov til at nyde det, du gør, og den du er
- Gør det du kan for at skabe en god dag hver dag og læg mærke til de små ting i livet
- Beslut dig for, at det er en god dag i dag
- Forhold dig ligeværdigt til dig selv og til andre mennesker – "vi er alle lige for vorherre"
- Bed en professionel coach om hjælp, hvis du møder forhindringer hos dig selv, som du behøver hjælp til at takle.