



Där hårdtuggade ämnen blir lättsmälta och nyttiga!

## Coaching – varför då?

### Vem behöver en coach?

För dig som vill utvecklas, hitta tillbaka eller öka din motivation. Coaching är för dig som vill ha ut mer av livet, arbetet, förhållandet, hälsan och tillvaron.

I vilken situation du använder dig av en coach varierar – arbete eller privat. Det handlar om dig som person!

### Hur jobbar en coach?

En coach fungerar som en samtalspartner och ett bollplank som ställer de "rätta" frågorna för att du själv ska komma fram till den bästa lösningen. En coach finns där för att sporra, stötta, inspirera, vägleda, uppmuntra och utmana dig att nå de mål som du vill nå!

### Vad händer?

Du får möjlighet att se situationer ur andra perspektiv och hitta nya infallsvinklar. Du kommer att upptäcka att du har oanade resurser. Det är du som styr ditt liv och du har stora möjligheter att påverka.

- **Coaching** fokuserar på framtiden och vad du kan göra i dag för att du ska få den framtid du vill ha.
- **Coaching** utgår från dina drivkrafter och motiv.
- **Coaching** ger dig överblick och reflektion runt olika delar av ditt liv.
- **Coaching** ger dig nya frågor som skapar nya svar och tankemönster.
- **Coaching** gör konkreta handlingsplaner av dina mål och dina drömmar.

### När och hur?

När du bestämt dig för att prova att "byta glasögon" och ge dig själv en chans att börja använda ditt bästa jag, då ringer du 08-727 63 69 och pratar med Anette Follinger. Du har då även möjlighet att boka tid för möten vid minst 6 tillfällen på 1 timme åt gången. (Personligt möte eller per telefon – du väljer vad som passar dig bäst) Du kommer att bli överraskad av att du även kommer ha råd att investera i dig själv.

**Coaching tar avstamp i nuläget och tar sikte på framtiden och det som du önskar uppnå.**