

Coaching



Coaching er et redskab til forandring. Til at ændre sin adfærd, reaktionsmønstre, forestillinger og motivation. Til at overvinde tvivl, forhindringer og modstand. Til at finde vejen frem.

I modsætning til terapi beskæftiger vi os ikke så meget med fortiden, men overvejende med nutiden og fremtiden. Om at fastsætte et mål og en kurs dertil.

Er du tvivl om hvor du er, eller føler du at du sidder fast og ikke kommer videre, så er coaching et godt redskab til afklaring og til at skabe grundlag for beslutninger.

Gennem coachingteknikker og åbne spørgsmål giver jeg dig redskaber og mulighed for at reflektere over din situation, så du selv kan finde svaret. Det ligger i dig, og jeg støtter dig i at finde det frem.

Typiske problemer, hvor coaching kan hjælpe, er:

- Fastlåst i karriere og arbejdsliv
- Fastlåst i privatliv og parforhold
- Dårlige vaner
- Livsstilsændringer
- U hensigtsmæssige reaktioner
- Stress og manglende overskud
- Manglende overblik
- Ændring af adfærd
- Forandringsangst
- Fobier
- Afklaring af ideer og overvejelser
- Personlig udvikling

Intro-samtalen på en halv time er gratis for nye klienter. Her kan du kan lære mig at kende og skitsere dit problem, mens jeg kan fortælle om mig selv og mine metoder. Sammen finder vi en plan for dit forløb.

[Book](#) en tid nu – du har intet at miste.