

## Coaching

### Vad är coaching?

Coaching är ett fortlöpande partnerskap som hjälper individen att uppnå bättre resultat i sitt liv.

Coaching fokuserar på individens förmåga och erfarenhet och att frigöra individens potential - att helt enkelt plocka fram det bästa i varje individ. Detta gör coachen genom att koppla ihop individen med hennes/hans inneboende kunskap, värderingar, motivation och mål och knyta detta till handling.

Genom coaching fördjupar individen sitt sätt att lära genom att arbeta med handling och reflektion. På detta sätt förbättrar individen sina prestationer och utvecklar sin förmåga att på ett bättre sätt hantera krav från omvärlden.

I varje möte väljer individen samtalets fokus och sätter mål för mötet, medan coachen lyssnar och bidrar med iakttagelser och kraftfulla frågor. Detta samspel skapar tydlighet och får individen att handla. Coaching ökar individens framsteg genom att ge henne/honom tydligare fokus och större medvetenhet om sina möjliga val.

## **Varför investerar individer i coaching?**

För att

- öka sina prestationer och nå sina mål
- bättre hantera sina olika roller i både privat- och yrkeslivet
- utveckla sig själv som människa
- på ett bättre sätt hantera förändringar i sitt liv
- få ihop sitt livspussel – arbete, familj och fritid

## **Hur kan ett upplägg för coaching se ut?**

Samtalen genomförs på en väl avskild plats i Creceras lokaler.

Antalet coachträffar som behövs är beroende av syftet och målet för varje individ med dessa coachträffar och kan vara allt från en till tio gånger.

*Du som individ styr helt och hållet innehållet i coachsamtalen och vi utgår därför från ditt liv här och nu och dina mål och drömmar inför framtiden.*

## **Prisinformation**

*Kontakta oss gärna för att få mer information eller för prisuppgifter för ditt specifika behov av coaching.*

Camilla Wikström  
070-345 98 80

[camilla@crecera.se](mailto:camilla@crecera.se)  
[www.crecera.se](http://www.crecera.se)