



Tuff coaching

En stödstruktur för förändring

Coaching - när en person är tränad att lyssna, fråga och ge feedback på ett sådant sätt att du som blir coachad själv hittar dina lösningar. Coaching - ett sätt att relatera till människor så att de väljer att plocka fram sin inneboende kraft och förmåga.

För vem?

För dig som vill komma vidare privat eller yrkesmässigt, åstadkomma förändring i ditt liv. Du kanske upplever att du sitter fast på något sätt, tappat motivation eller handlingskraft. För dig som vill utvecklas, öka din livskvalitet, skapa livsbalans, ändra beteende eller helt enkelt känna dig mer tillfreds.

Hur går det till?

Du har en serie av samtal med din coach. De sker via möte eller telefon. Under uppstartsmötet klarläggs nuläge, behov och förväntningar. Du ringar in vad du vill uppnå och under processen hittar du strategier och delmål som för dig framåt. Du är ansvarig för att omsätta det du och din coach kommer överens om mellan gångerna. Du har tillgång till så många möten som du behöver under sex månader, vanligtvis tättare i början

Vad är unikt med Tuff coaching:

Våra coacher är skickliga att "lyssna under ytan" och fokuserar på förhållningssättet i stället för på sakfrågan, vilket ger en mycket effektiv form av coaching. Du får stöd i att upptäcka och skifta dina eventuella ogynnsamma förhållningssätt, dvs förhållningssätt som står i vägen för det du vill uppnå. Coachen väjer inte för rak, ärlig feedback (förstås med empati) när det behövs.

Kostnad:

Coachingarvodet är 6.000 kr per månad, exklusive moms. Avtal ingås per 6 månader.

Anmälan

Anmäl dig till info@tuffledarskapstraning.se alternativt kontakta någon av våra coacher på hemsidan www.tuffledarskapstraning.se.

tuffledarskapstraning

info@tuffledarskapstraning.se 08-446 16 20

www.tuffledarskapstraning.se

