

Coaching – ett kraftfullt verktyg

Coaching är en väl beprövad metod att frigöra den potential till ökat självförtroende och självinsikt som finns hos varje individ eller grupp. I coaching sker en stark fokusering på lösningar och mål, vilket i sin tur ger mod till utveckling.

Att utveckla denna inneboende resurs öppnar upp för nya möjligheter, främjar egna svar och undanröjer hinder. Fokuseringen och det stöd som ges för nya tankar skapar sedan en grund för ett gott resultat.

Vinsterna med coaching är många. Processen stimulerar motivationen, kreativiteten och ökar medvetenheten.

Syftet med coaching

Syftet med coaching är att varje individ eller grupp ska bli bättre rustad i att utnyttja sina egna resurser. Coaching kan då innefatta personliga och arbetsrelaterade projekt, situationer eller förhållanden. Coaching kan genomföras med inriktning på t.ex. personlig utveckling, livsutveckling, omställning, karriärutveckling, utveckling av grupp eller ledare samt företagsutveckling.

Hur går coaching till?

Inledningsvis görs ett gemensamt kontrakt där mål och förhållningssätt fastläggs för hela processen för coachingen. Den grundläggande metod som används är **GROW**. **G** = Goal – mål, **R** = Reality – nuläge, **O** = Option – alternativ och möjligheter, **W** = What – vad (handling).

Genom effektfulla frågor, reflektionsövningar, utmaningar och hemuppgifter lotsar sedan coachen individen eller gruppen framåt i processen mot det definierade målet. Andra redskap som kan användas under förloppet är t.ex. visualiseringar, värderingsövningar, ny inramning och nya perspektiv. "Ledarskapshjulet" alternativt "Livshjulet" kan också ingå som ytterligare verktyg för en framgångsrik coaching.

Citat från kunder:

"Coachingen har varit självledande, gett energi och ökat mitt självförtroende" Chef
Transportstyrelsen.

"Det har gett mig ökad självkänedom, mer lugn, genom att jag tror på det jag vill" Ny ledare CSN.

"Jag får stöd, support och bekräftelse på att jag är på rätt spår" Individuell coaching, privat

Om EngageUs

EngageUs grundare och konsult är Cecilia Stevrin. Cecilia har sedan tidigare haft ett annat företag KCL Kommunikation, Coaching Ledarskap där hon arbetade med utvecklings- och utbildningsinsatser samt affärsutveckling. De senaste åren har hon arbetat med skolutveckling och systematiskt kvalitetsarbete samt projektledning.

Cecilia har en fil mag i Utbildningsdesign, fil kand inom Organisationsutveckling samt flera fristående kurser såsom Utbildningsledarskap, Styrkebaserad förändringsledning, Entreprenöriell affärsutveckling & affärsplanering, Konflikthantering samt Kommunikation- & samtalsmetodik. Inom coaching finns ett flertal kurser såsom tidigare certifiering ACC enligt ICF, Teamcoaching, Chefscoaching och Coaching med symboler.

Just nu har vi erbjudande inom individuell coaching, digitalt eller per telefon, mejla för en offert.

All coaching sker enligt ICF:s etiska regler för professionell coaching.

Välkommen att kontakta mig!



Cecilia Stevrin

076-8070084

info@engageus.se

www.engageus.se

