



## Coaching - Life coaching eller Business coaching

Jeg tilbyder coaching til dig som privat person, men også til dig som medarbejder og / eller leder.



- ✚ Vil du have hjælp med at se tingene i et andet perspektiv, og med at vende blikket mod nye muligheder?
- ✚ Vil du frigøre dine ressourcer og udviklingspotentialer?
- ✚ Vil du frigøre din energi, have mere overskud og glæde i hverdagen, såvel privat som arbejdsmæssigt?

Så er coaching måske noget for dig.

I trygge rammer arbejder vi med dine ønsker og behov, i forhold til at styrke dig i dit liv, din arbejds- og / eller lederrolle.

Måske har du nogle konkrete udfordringer, som du ønsker at blive bedre til at tackle, eller måske er dit fokus en generel personlig udvikling, hvor du har brug for at arbejde med dit personlige lederskab.

Coaching er ikke terapi, men et udviklingsværktøj i form af samtale, der er rettet mod nutiden og fremtidige mål.

Gennem dialog, tager vi udgangspunkt i dine målsætninger, hvor du får hjælp til at skabe klarhed over dine mål og problemstillinger, og får sat rammerne for en positiv forandringsproces.

Coaching handler om at stille de rigtige spørgsmål, så du selv kommer med de svar, som du har brug for i forhold til at handle på dine udfordringer eller problematikker.

Coaching er en effektiv metode som giver dig redskaber til at skabe ansvarlighed, tage bevidste, positive valg, forfølge og nå dine mål.

**Life coaching** er en-til-en støtte med fokus på dine styrker. Det er et sted hvor du kan navngive og indse, hvad du allerhelst vil skabe, opnå og være.

- Det kan handle om din egen personlig udvikling, sundhed, job, økonomi, familie og venner forhold, dit hjem eller kærlighedsforhold osv.
- Det kan handle om ønske at følge det der føles rigtig for dig, føle personligt værd, større selvværdsfølelse eller selvtillid, selvkærlighed, bryde mønstre, accept og tilgivelse, bevare ens integritet mv.





## Business coaching

Er om dine arbejdsmæssige eller ledelsesmæssige mål.

Vi tager udgangspunkt i dig, din situation og dine behov. Gennem konkrete værktøjer finder vi sammen ud af, din formål og grund til hvad du gerne vil, hvad du kan, og hvordan du kommer derhen.

Måske vil du gerne

- sætte mål og opnå noget specifikt
- udfordringer som du gerne vil have hjælp til
- fastsætte værdier
- udarbejde principper
- lære at prioritere opgaver



## Hvor, forløb og varighed

Det kan foregå face-to-face, webcamera eller over telefonen. Det afhænger af, hvad du har det bedst med. En session forløber mellem 1 – 1 ½ time pr. gang.

Indholdet i en coaching session er individuelt og afhænger af, hvilke udfordringer der er tale om. Det vigtigste er, at du får den hjælp, som du har brug for og at der tilrettelægges et forløb, der passer til dig.

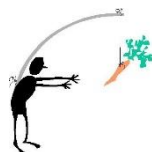
For at få udbytte af en coaching session, anbefaler jeg en coachingforløb på minimal 3 samtaler.

## Mine værdier jeg arbejder i tråd med



### Autencitet

Mit højeste ønske for dig er, at du kommer til at leve et liv, der føles virkeligt for dig. Hvis du skal opnå dette gennem coaching, kræver det, at både du og jeg kan **være ægte i vores samarbejde.**



### Effektiv

I coaching lærer du **at tage ansvar** for, hvad der er rigtigt og vigtigt for dig.



### Kærlighed til læring

Coaching er læring, og læring gør nogle gange ondt. Jeg tilbyder perspektiver på læring, der stadig **gør det muligt for dig at sætte pris på processen.**

Jeg har altid interesse for at få feedback fra dig, da jeg stræber efter at blive en stadig bedre coach.

OBS! Jeg tilbyder også klippekort og giver mængderabat.

Kontakt mig på [laila@tulleg.gl](mailto:laila@tulleg.gl)