



INDIVIDUELL COACHING

HANTERA UTMANINGAR OCH SKAPA MAGI

SLÄPP DRIVKRAFTERNA FRIA OCH NÅ DINA PERSONLIGA MÅL

Har du som många andra, svårt att nå dina uppsatta mål? En del av dig vill verkligen nå målet medan en annan del av dig gör motstånd och tycks vilja något annat. Känner du igen dig?

Coaching har visat sig mycket effektiv för människor som vill bryta beteenden, mönster och hitta de stödjande perspektiven som utvecklar istället för begränsar. Genom coaching får du möjligheten att övervinna inre begränsningar och stiga in i din fulla potential – där allt är möjligt!



COACHING GER SJÄLVREFLEKTION

Coaching ger dig ökad medvetenhet och handlingskraft. Processen stödjer dig att hitta egna inre svar kring det som behöver medvetandegöras, få insikter kring eller komma till beslut om. En coach ger inga råd utan håller i processen genom att vara lyhörd och ställa kraftfulla frågor, som tar dig vidare.

Vi bär inre mentala bilder och föreställningar om oss själva och omvärlden, som antingen stödjer eller begränsar oss. Coaching kan bidra till nya kreativa bilder och perspektiv som hjälper dig att fokusera och selektera information så att du lättare når ditt mål. Det du fokuserar på växer!



ETT COACHINGSAMTAL

Coachingsamtalet är en process som kortfattat kan delas in i fem avsnitt;

- 1) Vad vill du ta upp och utveckla i samtalet?
- 2) Vilket resultat vill du uppnå? Bli specifik!
- 3) Utforska vilka möjligheter och perspektiv som finns att nå ditt önskade resultat.
- 4) Utveckla en handlingsplan som leder fram till ditt önskade resultat.
- 5) Du hålls ansvarig för din egen utveckling.

RESULTAT MED COACHING

Coaching ger givetvis olika resultat för olika människor beroende på hur villig man är att ifrågasätta sina föreställningar och präglingar man har med sig i livet. Coaching kan möjliggöra att du t ex:

- hittar egna svar på djupa frågeställningar
- tar ansvar för vem du vill vara och hur du uttrycker det i olika situationer i livet
- ser saker ur flera perspektiv och kan välja perspektivet som har störst potential
- frigör dig från fördomar som begränsar dig
- öppnar upp din intuitiva förmågan att uppfatta nyanser i kommunikation.
- agerar med timing och kan fånga möjligheter som dyker upp genom ökad medvetenhet
- hanterar utmaningar och skapar magi, mm

FÅ FÖRÄNDRING MED COACHING

Coaching handlar om att utveckla medvetenhet om dig själv. Med din ökade medvetenhet så kan du hitta den förändring och den mängd energi du är beredd att ge och vill satsa, för att nå önskat resultat kring olika aspekter av livet såsom;

- hur du bemöter och blir bemött av t ex en publik som provocerar eller inte reagerar
- ökad scennärvaro genom att bli medveten om blinda fläckarna och ömma punkter
- hur ditt kroppspråk ger uttryck för hur du mår och tänker
- förmåga att agera utifrån en starkt självkänsla
- hur du transformerar rädsla till istället starkt självförtroende
- hur du kan utstråla din sanna personlighet

Välkommen att kontakta oss!

FAKTA

Vem vänder vi oss till:

Komiker, skådespelare, regissörer, producenter och agenter

Plats för personligt

möte: Gamla Torget 8, Kungälv

Vi coachar även per telefon där kunden ringer upp på bestämd tid med coach

Coacher:

Beskriv vem du är, så matchar vi dig med rätt coach

Pris:

Kontakta Strandska

Paketpris:

Kontakta Strandska

Vill du ha mer information?

Hör av dig till oss på Strandska:
Tel 0303-129 00
E-post info@strandska.com

www.strandska.com

COACHING FOR BREAKTHROUGH

Strandska är ett företag som främst arbetar med Coaching, Team- och Ledarutveckling. Målsättningen är att åstadkomma verklig förändring och att få människor att ta ett stort steg framåt i livet.

Vår utgångspunkt är alltid kundens specifika situation, vilket gör att alla våra aktiviteter är anpassade till de förhållanden som gruppen eller den enskilda ledaren befinner sig i. I all team- och ledarutveckling utgår vi från ett coachande förhållningssätt, där den enskilda individen inifrån sig själv arbetar fram den förändring han eller hon vill åstadkomma.

Alla medarbetare på Strandska har lång erfarenhet från sina respektive verksamhetsområden.

