

Coachingprogrammet: Mestre stress, press og negative tanker.

Vi har satt sammen et komplett coachingopplegg og kan tilpasse gjennomføring til dine behov, slik at du uansett hvor du bor i landet vil ha fullt utbytte av coachingprogrammet.

Coachingprogrammet inkluderer 10 timer coaching, egen arbeidsbok med øvelser, aktuell Ebok, gjennomføring av aktuelle 1-1 teknikker og oppfølging etter fullført. Arbeidsboka kan enten lastes ned eller du mottar en papirutgave etter eget ønske.

For deg som bor utenbys

For at vi skal være trygg på at dette programmet passer for deg, gjennomfører vi en 15-20 min avklaringssamtale på telefon. I tillegg enes vi om en skriftlig avtale.

Du har to alternativ:

1. Onlinesamtaler gjennomføres enten på SKYPE eller ved bruk av APPEAR.in
2. Personlig gjennombrudd + onlinesamtaler (Les mer under Coaching og personlig utvikling)

Oppstart: Senest 14 dager etter henvendelse.

Hvem passer det for:

Alle uansett aldre som preges av indre stress, uro, negative tanker, angst, bekymringer, energitap, manglende tiltakslust, nedsatt produktivitet, å prestere dårlig, tap av nære, sorg, ensomhet, arbeidsløshet eller har konflikt på jobb eller hjemme.

Hvordan gjennomfører vi coachingprogrammet?

1. Vi innleder alltid første møte med et personlig intervju hvor du blir kjent med din fremtidige coach. Jeg får en oppfatning av dine problem og klargjøring av hva du ønsker. I løpet av samtalen konstaterer vi de viktigste problem du trenger hjelp til og hvordan jeg kan hjelpe deg til å mestre disse.

Den første samtalen er uforbindtlig og det er viktig at vi finner tonen og at du blir forstått. Det viktigste er at det etableres en trygg coachingrelasjon som utgangspunkt for videre samarbeid.

2. Coaching er samtalebaseret, men ved behov vil jeg foreslå effektive og spennende kommunikasjons- og motivasjonsøvelser. I tillegg vil du få mange nyttige og praktiske teknikker for å utvikle indre styrke.

Coachen arbeider systematisk med en ting/utfordring av gangen.

3. Andre møte starter med en kort gjennomgang av aktuelle problem, mål og ønsker, vi enes om mål og handlingsplan. Vi tar tak i din første utfordring og setter i gang.

A - Kortere coaching

Hvis vi blir enige om coaching av kortere varighet så stipulerer jeg et visst antall timer og avslutter når du er fornøyd med din situasjon.

B - Coachingprogrammet

Hvis vi har bestemt oss for et lengre samarbeid skriver vi en coachingkontrakt hvor det avtales et visst antall timer/samtaler, lengden på coachingperioden og personlige mål/resultatønsker. Vi anbefaler en avtale på minst 8-10 timer. Erfaringsvis er dette en grei ramme som gir rom for avklaring, endring, ny kompetanse og oppfølgingsmuligheter. Samtidig er en slik forpliktelse en gjensidig trygghet for å skape gode resultater.

Vi bestemmer også hvordan vi kan gjennomføre coaching enklest mulig. Det kan innebære bruk av Skype/nett, telefon og Epost. Vi tilpasser oss din situasjon og det som vil være mest effektivt.

4. Du mottar en arbeidsbok og E-bøker tilpasset ditt behov. Vi avpasser farten i programmet avhengig av ditt energinivå og mulighet. Jeg arbeider fleksibelt og derfor kan tiden mellom hver samtale variere, men i hovedsak ligger den på 1-3 uker.

5. Ved starten av hver coachingsamtale går vi gjennom hva som har skjedd, utfordringer og tema som bør ivaretas. Når samtalen avsluttes avtales tema for neste sesjon, målsetning og evt hjemmeoppgave hvis dette er formålstjenlig og på sin plass.

6. Omtrent midtveis sjekker vi hva som er blitt bedre, korrigerer og fokuserer på det som vi beslutter er viktigst for å lykkes.

7. Når vi avslutter samarbeidet vil vi sjekke hvordan situasjon og status er ifht problem og personlige mål.

Coachen vil be om en feedback på samarbeidet og sin utførelse av arbeidet, slik at vi vet hva som er bra og hva som kan forbedres.

Hele opplegget er fleksibelt og kan tilpasses tids og kostnadmessig etter ditt individuelle behov. Kostnaden for coachingprogrammet kan fordeles på inntil 4 måneder. Henvendelse gjennom lege gir deg 35% rabatt på førstesamtale over ca 1,5 timer.

NB! For virksomheter som ønsker dette for sine ansatte faktureres med MVA.

Send Epost til Wilhelm@nlpnor.no eller send SMS/ring Wilhelm 99377525 for avtale.