

Gjennomføring av coaching + priser

Her er en kort oversikt over den praktiske gjennomføring av en ordinær coachingprosess.

Gjennomføring og priser personlig coaching

1. Vi møtes alltid først til et innledende 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. Intensjonen er at det etableres en trygg coachingrelasjon som utgangspunkt for videre samarbeid.

2. 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 Hvis vi har bestemt oss for et samarbeid skriver vi en coachingkontrakt hvor det avtales et visst antall timer/samtaler, lengden på coachingperioden og personlige mål/resultat og ønsker. Vi anbefaler en avtale på min 8 timer dvs 5-6 samtaler. Dette gir en arbeidsramme for begge parter å forplikte seg til.

B Hvis dette er en enighet om coaching av kortere varighet så stipulerer jeg et visst antall timer, men her blir vi enige om når du selv er klar til å avslutte.

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.

3. Personlig coaching er oftest mer samtalebasert, men ved behov vil jeg foreslå effektive og spennende kommunikasjons- og motivasjonsøvelser. Coachen arbeider systematisk med en ting/utfordring av gangen.

4. 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.

5. 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 hvor vi kan forbedre oss.

Ordinær personlig coaching

Første samtale	kr. 1.350,- (min 1,5 timer)
Påfølgende samtaler	kr. 875,-
Avtale på min 8 t (ca 5-6 ggr)	kr. 6.800,-

Ta kontakt med Wilhelm på sms/mobil 99377525 eller på Epost – wilhelm@nlpnor.no