

Individuell Coaching



**För ökad självinsikt,
motivation och
hållbar utveckling**



Vad är Individuell Coaching?

Coaching är ett handlingsinriktat och framåtblickande arbetssätt som hjälper individer att utveckla styrkor, skapa beteendeförändring och hitta motivation. Tillsammans med en coach kartläggs nuläge, utmaningar och mål för att skapa en tydlig riktning.

Coaching är ett alternativ till traditionella utbildningar när syftet är att få ökad självinsikt, hitta motivation, utveckla styrkor samt skapa beteendeförändring.

Varför coaching?

I en värld med högt tempo och stort informationsflöde behövs stöd för att fatta kloka beslut och prioritera rätt. Coaching ger:

- ✓ Ökad självinsikt
- ✓ Fokus på rätt mål
- ✓ Strategier för att påverka sin situation
- ✓ Praktiska verktyg som kan användas direkt

Så arbetar vi

Vår coaching bygger på forskning inom:

- ACT (Acceptance and Commitment Therapy)
- Positiv psykologi
- Påverkanspsykologi
- 20+ års erfarenhet av uppdrag sedan 2003

Vi anpassar alltid upplägget efter individens unika behov och kan komplettera med:

- Personprofiler
- Tester och mätinstrument
- Analysverktyg

Resultatet

Målet är att varje person ska motiveras att påverka sin situation och prestera bättre. Coachingen utgår alltid från fokuspersonens specifika förutsättningar, utmaningar och mål.

Kostnader

Eftersom varje upplägg är individuellt designat utifrån personens behov och förutsättningar tillämpar vi individuell prissättning.

Kontakt

ulrik@ul3.se

0708-619181

Vår coaching ger dig strategier, praktiska verktyg och metoder som direkt kan användas

