



# COACHING

TAG SELV ILMASKEN PÅ  
FØR DU HJÆLPER ANDRE



## Du er ekspert på dit liv

Coaching betyder træning. En coach er altså en træner, der har specialiseret sig i at benytte en specifik spørgeteknik og feedback metode, der får dig til at finde dine egne løsninger og svar. I coaching er det dig, der er ekspert i dit liv – dig der har svarene.

Du vil blive stillet åbne, afklarende og udfordrende spørgsmål, spørgsmål som relaterer sig til dig og dit liv, så du bliver i stand til at bevæge dig i den retning du ønsker.

## Du bestemmer emnet

Du bestemmer hvad du vil coaches i. Der er ikke krav om, at dit coaching-emne skal være arbejdsrelateret. Både personlige og arbejdsmæssige udfordringer påvirker vores arbejde.

Coachingen koncentrerer sig om det, du kan gøre. Har du for eksempel en konflikt med en kollega, handler coachingen om, hvad du ønsker og hvad du kan gøre. Er du udfordret arbejdsmæssigt eller privat, handler coachingen om de barrierer, der står i vejen for, at du kan opnå det, du gerne vil.



## Som en almindelig samtale

Coaching foregår som en almindelig samtale, hvor coachen neutralt og ikke-rådgivende styrer processen i mål ved hjælp af åbne spørgsmål.

## 45 minutters taletid

En samtale tager normalt mellem 45 min til 60 min. alt efter kompleksiteten af det mål der arbejdes med. Der er også coachingsamtaler der varer 10 - 15 min., hvorefter personen er klar til at gå videre. Den første samtale bliver brugt til afklaring og planlægning af forløbet, og tager derfor ca. 60 min.

## Vi har tavshedspligt

Der er fuld tavshedspligt omkring alt, hvad der kommer frem under din coachingsamtale. Det vil sige, at coachen refererer hverken til skoleledelsen eller Spinoff. Har du brug for at involvere tredje part i processen, skal du gøre det selv.

# Spinoff – Slip potentialet fri

Et engageret og dynamisk konsulentteam, der arbejder med mennesker og organisationer i alle brancher og på alle niveauer. Vi sætter en ære i at forankre ny viden i fremadrettet praksis i hverdagen.

Vores primære fokus er:

- Lederudvikling
- Medarbejderudvikling
- Teamudvikling
- Coaching
- Personprofiler
- Ledelsesmålinger



GØR DIG BEDRE TIL DET DU GØR

Nordre Strandvej 119 C1 • 3150 Hellebæk • Danmark  
T: 70 20 71 51 • [info@spinoff.nu](mailto:info@spinoff.nu) • [www.spinoff.nu](http://www.spinoff.nu)