



## Coachingprocessens 5 steg

### 1. Nulägesanalys med behovsinventering

Vi tittar på helhetssituation vad gäller familj, arbete, hälsa och fritid. Livskvalitet? Balans? Motivation? Behov? Förväntningar? Beroende på om du ska göra Jobb- & Karrärcoaching, Livscoaching eller Band- & Artistcoaching ser fokuset lite olika ut, men oavsett det behåller vi helhetsbilden. Gör dig redo för en förändringsprocess!

### 2. Självanalys

Vi identifierar starka och utvecklingsbara sidor, både hur man ser på sig själv och hur andra uppfattar en. Självinsikten stärks. Gamla mönster och antaganden belyses så att nya framtida val kan bli möjliga. Självbegränsande strategier identifieras och nya sätt att tänka och handla på prövas.

### 3. Resursinventering

Vi fokuserar på att medvetandegöra kompetensen, vilken ofta underskattas. Det unika uppmärksammas. Jag hjälper dig att våga tro på din förmåga och därmed ökar självförtroendet. Vi letar efter vad som engagerar, ger lust och glädje. Vi tittar på djupare drivkrafter och värderingar för att skapa ett bra underlag för framtida vägval och riktningar.

### 4. Visioner och mål

Vi brainstormar kring dina långsiktiga drömmar, visioner och mål. Vi utgår från dig, din intuition och dina önskningar istället för att du låter dig styras av andras förväntningar eller krav. Think big! Drömmar lever parallellt med mer realistiska mål. Vi verklighetsanpassar och en bild av framtiden skapas. Behövs förändringar för att nå målen? Vi prioriterar och tidsplanerar.

### 5. Handlingsplan

Vi gör en handlingsplan som innehåller mål och delmål, hur de ska uppnås, vilka strategier som ska användas och när alla moment ska göras på kort och lång sikt. Att följa handlingsplanen ger egenmakt och ökat självförtroende.

