

## INSPIRATION

### HVAD KAN COACHING BRUGES TIL?

Coaching kan defineres på flere måder. Det er hverken rådgivning, terapi eller vejledning. Det er en kommunikationsform, en teknik og en proces. Men først og fremmest er coaching et udviklingsværktøj, der kan bruges inden for alle områder i livet, hvor en person ønsker forandring og udvikling.

Coaching bygger på en grundlæggende tro på, at det enkelte menneske har potentialet og ressourcerne til at finde de svar, som er de rigtige for vedkommende. Som en konsekvens heraf indebærer coaching, at det er den enkelte, som selv skal finde mening, tage ansvar og træffe beslutninger. Coaching er bl.a. velegnet til at:

#### **Åbne for nye muligheder**

- Formulere nye mål
- Finde inspiration

#### **Styrke den personlige situation**

- Skabe indsigt
- Finde og skabe motivation
- Overvinde de barrierer, der forhindrer udvikling

#### **Styrke den arbejdsmæssige situation**

- Give arbejdsglæde
- Styrke samarbejdet
- Uddelegere og involvere

#### **Udnytte ressourcerne bedre**

- Blive bedre til at disponere tiden
- Blive mere effektiv
- Systematisere og planlægge

#### **Forbedre forholdet til andre mennesker (relationer)**

- Håndtere konflikter
- Blive bedre til at kommunikere
- Genfinde arbejdsglæden

#### **Få mere balance**

- Forebygge og håndtere stress
- Få et bedre forhold mellem arbejdstid og privattid
- Håndtere krav og forventninger (fra andre og sig selv)

#### **Skabe resultater**

- Forbedre præstationer
- Forbedre indlæringen
- Opnå specifikke resultater

#### **Skabe klarhed og overskuelighed**

- Konkretisere og specificere nye mål
- Konkretisere visioner og strategier
- Uddarbejde handlingsplaner.