



# Coaching - verktyget som får dig, dina medarbetare och företaget att växa!



Coaching är en ganska ny form av verktyg för personlig utveckling.

I idrottsvärlden har coaching förekommit en längre tid för att medvetandegöra idrottarens hela potential för större framgång. Idag vet man att coaching också är mycket effektivt för att medvetandegöra sin livspotential och för att nå större framgång på arbetet och i livet som helhet.

## Fördelar för företaget!

Inom arbetslivet växer intresset för coaching eftersom den har positiva effekter både på individ, organisation och affärsverksamhet. Studier visar att coaching motverkar olika påfrestningar, förbättrar samarbetet och ökar inlärningsförmågan.

Genom att träna upp sin mentala förmåga med hjälp av coaching kan individen få ökad styrka och drivkraft för att aktivt engagera sig mer i utåtriktad verksamhet.

Jag hjälper den enskilda personen att utveckla sina starka sidor och bli tryggare i sin yrkesroll. Coachingsamtalen är konkreta, inriktade på att hitta lösningar och vägar som leder framåt och ökar motivationen, prestationen och arbetsglädjen.

## Fördelar för individen!

Det finns massor med individuella fördelar med coaching. Den stärker självkänslan, hjälper en att finna sina styrkor och skapar insikt om nödvändiga förändringar i livet. Man får hjälp att hitta kraften vid utbrändhet och hjälp att fokusera på lösningar - inte problemen. Coaching ger

också ny livsenergi och gör det möjligt att lämna sina misslyckanden bakom sig. Medvetenheten om en själv ökar och det gör även det personliga välbefinnandet och motivationen.

## Mer om coaching!

Coaching är baserad på djup respekt för den förmåga och kunskap som finns inom varje människa. Var och en av oss har alla svar man behöver för att kunna leva sitt liv så som man önskar, man behöver bara en verktygslåda med de rätta verktygen för att kunna ta fram de rätta svaren, och coaching är den verktygslådan.

Ben Furman, finsk psykiater och författare, sa - "Bakom varje klagomål finns ett önskemål". Det gäller att belysa önskemålet och synliggöra vägen dit. Genom att ha en coach som inte talar om hur man ska nå sitt mål, utan istället stärker en så man hittar svaren inom sig själv upptäcker man sin fulla potential och förmåga till eget växande och framgång på ens arbetsplats och i livet som helhet. Som coach bidrar jag bland annat med aktivt lyssnande, kreativa öppna frågor, förtroende, närhet och direkt kommunikation. Tystnadsplikt gäller.

# Coaching gör det möjligt!

- Att hitta sitt mål och göra det så tydligt som möjligt.
- Att utforska var man är just nu och hur det känns.
- Att se sina hinder som stoppar en.
- Att hitta möjligheter och resurser för att kunna förminska och eliminera hindren så att vägen till ens mål öppnar sig och blir tydlig.
- Att känna framgången och storheten i sig själv när målet är nått med vetskapen om att man faktiskt hade alla svaren själv.
- Att befästa framgången och målet så att det förblir verklighet i ens liv.

## Så här säger några av våra kunder!

*"Coachingen har hjälpt flera av våra anställda att må bättre och utvecklas som individer. Vi märker mer glädje och positivitet hos dem. Samarbete och prestation har blivit ännu bättre. Jag måste säga att coachingen har gett ett utmärkt resultat både ur ett privat och företagsmässigt perspektiv"*

**Pelle Larsson, VD Hörnhems**

*"Jag upplevde coachingen med Anette som mycket inspirerande! Vi startade med målformulering vid första sessionen, och fortsatte sedan med session ungefär varannan vecka för att totalt ha 6 sessioner. Anette guidade mig framåt genom samtal och olika praktiska övningar. Kul*

*övningar, som verkligen belyste de saker som jag behövde jobba med. Jag är oerhört glad över att ha blivit coachad av Anette, och coachingen har gett mig ett bra avstamp inför framtiden!"*

**Per**

*"Anette har en total närvaro vilket ger stort förtroende. På ett inlyssnande och behagligt sätt lotsar du med kraftfulla frågor till klarhet och förtydligande vilket gör att man/jag blir motiverad att skapa vägen till mitt mål. Kan varmt rekommendera Anette."*

**Anette Rehnström, Mentorcoach och VD Ett steg till**



**Anette Thornell**

Lilla Västergatan 18, 271 35 Ystad.

E-post [anette@loveit.se](mailto:anette@loveit.se)

Mobil 0703-44 55 52, Tel 0411-26 12 70

[www.loveit.se](http://www.loveit.se)