

Individuell coaching

Transition Coaching är en dialogbaserad metod som effektivt och målinriktat skapar nytt lärande, merförståelse och egen handlingskraft.

Målinriktad coaching erbjuds chefer och medarbetare som har behov för att utvecklas i sitt arbete, använda sina resurser bättre eller står inför konkreta arbetslivsmässiga utmaningar.

Processen

I våra coachingprocesser hos AS3 tar vi utgångspunkt i Transition Coaching, en dialogbaserad och förståelseorienterad samtalsform som bidrar till att fokuspersonen får förståelse för sin egen situation och synliggör sina egna handlingsmöjligheter.

Transition Coaching är en metod som ser en situation eller frågeställning som en individuell förändringsprocess och tar utgångspunkt i denna. Genom coachingen uppnår fokuspersonen förståelse för och medvetenhet kring de faktorer som har betydelse för den egna handlingskraften och förmågan att lösa ett problem.

Alla våra coacher är certifierade i AS3 Academy och har därutöver gedigen erfarenhet från praktisk vardag i näringslivet och offentlig sektor. Vår interna coachutbildning "Transition Coach" är godkänd av EMCC. Det betyder att vi kan leverera coaching som är baserad på de höga krav, gemensamma för europeisk marknad, som ställts upp av European Mentoring & Coaching Council.

Alla individuella program är anpassade till fokuspersonens behov och uppställda mål.

Individuell coaching – för att:

- Uppnå önskade förändringar
- Kunna utveckla det man är bra på
- Skapa handling av potentialen
- Låta tankarna främja handling
- Skapa sammanhang mellan det man önskar och det man gör
- Lägga energi på möjligheterna istället för begränsningarna
- Skapa medvetenhet av sina erfarenheter
- Upprätthålla och utveckla sitt marknadsvärde
- Skapa bästa möjliga resultat

Programmet

Programmet löper i 3 månader med 6 möten á 1 timme. Processen bygger på trygga ramar och att det finns tid till lärande, reflektion och förändring.