

Vilka ämnen kan tas upp?

Alla för dig viktiga professionella utmaningar eller möjligheter där du upplever att det är svårt att:

- > Antingen få själva frågan och dess konsekvenser riktigt tydliga, eller,
- > få ett bra perspektiv och se möjliga vägar framåt,
- > välja den bästa vägen framåt för dig,
- > börja vidta konkreta åtgärder.

Vad ska du få ut av din sparring/coaching?

MORE
EFFECTIVE
AND SUSTAINABLE
SELF-STEERING,
USING YOUR
RATIONALITY
AND INTUITION

Var du än befinner dig i de ovan nämnda stegen, kommer du att göra tydliga framsteg hela vägen till att vidta de konkreta åtgärderna.

Du kommer dessutom att få nya insikter och praktiska verktyg för att bättre 'själv-styra' dina tankar och handlingar på ett mer effektivt och hållbart sätt.

Vilken typ av sparring/coaching kan du förvänta dig av mig?

Först och främst kan du förvänta dig ett samarbete där vi siktar på konkreta resultat samtidigt som vi respekterar dina gränser för vad som passar dig.

Fokus är på nuet och framtiden, även om vi kan titta på det förflutna för att dra lärdomar.

Jag kommer att bjuda in, utmana och guida dig att granska hur du egentligen tänker, känner, och agerar kring din situation. Lika viktigt är att vi fokuserar på de drivkrafter du har, och hur du kan använda dem ännu bättre som styrkor.

Du kommer att öka både din rationella och intuitiva insikt i det, samt kombinera dessa insikter med praktiska verktyg för att fatta konkreta beslut och ta konkreta steg framåt.

För att få en tydligare förståelse för sammanhanget mellan hjärna, kropp & sinne kan vi även använda oss av kroppsövningar, stimulera hjärnans kreativitet med mera. Återigen, inom de gränser som passar dig.



Vilken erfarenhet och kunskap använder jag?

Jag hämtar min kunskap från över 30 år i affärsroller i olika organisationer, mitt arbete som coach, coachande ledare och konsult, och från över 40 års utövande av kropps- och sinnesträning (kampsport, yoga mm). Sedan kompletterade jag detta med professionella coachutbildningar och med metoder baserade på neurovetenskapliga insikter om hur hjärnan, kroppen och känslorna påverkar varandra.

Livemöte eller via video-/telefonsamtal?

Vi börjar med ett livemöte. Sedan bestämmer vi tillsammans från möte till möte vad som är lämpligast.

Hur förbereder du dig bäst inför din sparring/coaching?

Genom att inte förbereda för mycket. Om du med egna ord kan beskriva vilken utmaning, möjlighet eller problem du vill ta upp, har vi redan en bra utgångspunkt.

Jag ser fram emot att träffas.

Koen



mina uppgifter