

Elena Björkenäng

Certifierad Coach/Symbolpedagog/Facilitator



Individuell coachning

Personlig utveckling med hjälp av mig som coach kan beröra områden som t ex självkänsla, relationer, arbete eller att finna lycka och glädje för just dig. Mina kunder kommer ofta med frågor som t ex:

- Vad är meningen med mitt liv?
- Hur kan jag bli lycklig?
- Hur ska jag göra för att förbättra mina relationer?
- Hur ska jag göra för att inte påverkas så mycket av negativ kritik?
- Vad vill jag bli när jag blir stor?

Ett coachande samtal innebär att jag med hjälp av frågor hjälper dig att hitta svaren på dina frågor. Jag utgår från att alla har en inre källa till vishet, men att vi stundtals kan tappa kontakten med den. Mitt mål är att du ska hitta dit och på så sätt kunna använda din egen drivkraft för att uppnå dina drömmar och mål.

Mitt ansvar som coach är att vara närvarande, skapa trygghet, att stödja dig och att ge dig de verktyg du kan behöva inom de områden där du är villig att släppa in mig. Det är ditt ansvar att själv "göra jobbet" och att vilja utvecklas. Du väljer själv hur du vill ha ditt liv!

Vid vårt första möte kommer vi överens om vad vi ska arbeta med, baserat på dina egna frågeställningar, hur din nuvarande situation ser ut och vad du vill uppnå. Utifrån det arbetar vi fram handlingsalternativ, tittar på eventuella hinder och hur du kan ta dig förbi dem. Som coach finns jag med som stöd under resan mot ditt mål. Det innebär uppföljning, hantering av frågor som uppkommer och utmaningar så att du håller farten uppe och rörelsen igång.

Förutom kraftfulla frågor arbetar jag med visualiseringar och symbolers betydelse uttryckt i t ex måleri. Ökad medvetenhet är första steget till att ta kommandot över sitt liv men för att också uppnå ett ändrat beteende eller tankar ger jag "läxor" att träna på i vardagen. Jag har tystnadsplikt.

Antalet träffar är beroende av vilka frågeställningar vi arbetar med. Vanligtvis ses vi lite oftare i början (var annan/tredje vecka) och därefter med längre mellanrum (en gång per månad) för att du ska få tid att arbeta mellan träffarna. Ett samtal varar i 1 timme. Coachningen kan ske vid ett möte på min mottagning eller via telefon.

Avbokning

Du som klient, har ansvar för att komma i tid till våra möten och att meddela i god tid om du är försenad eller förhindrad att komma. Avbokning sker senast kl. 14.00 dagen före inbokad träff för att slippa betalning. Skulle så inte ske debiteras du för 1 timme enligt gällande taxa. Undantag för denna regel medges vid akut sjukdom eller omhändertagande av sjukt barn/anhörig. Jag som coach, har ingen skyldighet att kompensera dig om du blir försenad och eventuell övertid betalas av klienten. Reglerna om avbokning beskrivna ovan gäller även mig som coach och skulle jag brista i att uppfylla dem, kompenseras klienten med 1 timmes fri coachning.

Kontaktdata

Telefon: 070-273 62 58

E-post: elena@bjorkenang.se

Hemsida: www.bjorkenang.se