

# InHouse Coaching<sup>®</sup> i virksomheder

Som medarbejder støder du til tider på emner, som ikke er hensigtsmæssige at diskutere med din leder eller kollegaer.

Trives du? Kan du prioritere, så der er balancen mellem arbejde og fritid? Bruger du dine kompetencer og udvikler du dig i jobbet? Har du ambitioner, og er der plads til det?

En professionel samtale kan netop udfordre dig på dine antagelser, give ny selvindsigt og forståelse for hvem du er, hvilken situation du er i, og hvordan du kan handle på en rationel måde, så du er tro mod dine værdier.

**Ingen coachingforløb er ens, men der er alligevel temaer, der ofte går igen. Det kan være:**

## Status

Hvor er du lige nu, og hvad du vil have fokus på?

## 24-7-365

Hvor går det rigtig godt? Hvor skal du lægge kræfterne, og hvad er uinteressant lige nu?

## Stress

Har du symptomer på stress? Hvis ja; gør du noget for at afhjælpe det, eller er det blevet en "livsstil"?

## Personlighedstest

Med udgangspunktet i Insights Discovery<sup>®</sup> testen, afdækkes dine præferencer, styrker og udfordringer.

## Afdækning af succesmønstre

Du bliver bevidst om, hvad det er for kompetencer du bruger, når du fungerer allerbedst.

## Kommunikation / konflikthåndtering

Hvordan kommunikerer du? Hvor fungerer det og hvor støder du på modstand og misforståelser? Vil du betegne dig selv som konfliktsky?

## Prioritering af tid

Hvordan bruger du din tid bedst? Kan du med nogle nye egenskaber bliver mere effektiv, så du kan nå jobbet i arbejdstiden, og holde helt fri?

## Udarbejdelse af en handlingsplan

Du får en plan med konkrete mål. Mellem samtalerne ser vi hvad der fungerer og hvor der skal der justeres.

## Pris

Klippekort med fem samtaler koster kr. 8.500 + kr. 1.900 for test. ekskl. moms.