

---

## - Coaching

Coaching handler om at udvikle dine ressourcer og hjælpe dig til at udfolde dem i forskellige sammenhænge. Coaching er en udviklingsproces, som tager afsæt i konkrete problemstillinger og med fokus på udvikling af dine ressourcer hertil.

Du kan coaches i forhold til erhvervmæssige problemstillinger f.eks. håndtering af konflikter, karriere etc. men også mere personlige problemstillinger, som f.eks. måden at træffe beslutninger på eller grænsesætning.

Formålet med coaching er, at du finder svarene på, hvordan du kan skabe de nødvendige forandringer for det, som du ønsker i dit liv.

Et coaching forløb vil have et målrettet fokus på at finde dine udviklingsbehov, hvor du kan skærpe dine evner til at løse de problemstillinger, du er udfordret af.

I coaching forløbet får du støtte, sparring og vejledning af en erfaren erhvervspsykolog, som via forskellige metoder vil hjælpe dig.