



Coachöverenskommelsen



Hej fantastiska du!

Jag är otroligt glad över att du vill ge mig ditt fullaste förtroende att få coacha dig i ditt liv. Det är fantastiskt och jag tar emot det med stor ödmjukhet. Det är stort att du vill utveckla dig själv och bli mer medveten om ditt inre så att valen du ställs inför blir rätt för just dig. Ibland kan det kännas som att livet bara händer, men vi gör val varje dag som ger olika resultat både nu och på längre sikt. Många val och beteenden vi har baseras på vårt undermedvetna, saker som vi inte är medvetna om styr oss i vår vardag. I coaching kan vi utforska vad som styr dig och du kan bli medveten om dig själv på ett nytt sätt. Så att du växer, utvecklas och mår bra i livet här och nu och på längre sikt.

Jag vill redan nu säga att jag möter dig där du är, jag skulle aldrig någonsin döma dig och tillsammans skapar vi en trygg zon där du kan vara i det som är du, utan fasad. Jag vill gärna finnas för dig under din coaching process och då är det viktigt att du går in med rätt förväntningar på vad det innebär att bli coachad. Därför kommer jag i denna överenskommelse beskriva det för dig samt ta upp viktiga delar för dig att känna till. Så att vi står på samma grund när vi startar tillsammans.

Vad är coaching?

Coaching är en målinriktad och lösningsfokuserad process där jag hjälper dig att nå dina mål och det önskade läget snabbare och effektivare än vad du skulle gjort ensam. Ett mål behöver inte vara gigantiskt eller bestå i den yttre världen, det kan vara en förändring inom dig som du söker. En känsla du vill bli av med eller uppnå. Coaching utgår alltid från dig och det du behöver och vill utveckla, så processen anpassas utifrån dina behov. Coaching kan omfatta alla delar av ditt liv så som ditt vardagspussel, din ekonomi, dina relationer till andra eller till dig själv, ditt arbete, din hälsa eller din fritid. Eller så vet du inte vad du behöver förändra, men du har en känsla av skav som vi tillsammans kan undersöka, förstå och förändra. Du väljer alltid inriktning utifrån vad som är viktigt för dig.

Det är viktigt att vara medveten om att coaching varken är rådgivning eller terapi, vilket innebär att jag inte kommer servera dig färdiga lösningar på dina utmaningar. I coachingen kommer jag stödja din utveckling och förmåga att finna svar som passar för just dig genom att leda dig djupare in i dig själv, ställa frågor som väcker insikter och ökar din självmedvetenhet. I den processen kommer du att växa. Coaching kan aldrig ersätta terapi och om du går i det nu är det viktigt att du stämmer av med din terapeut att coaching är lämpligt innan vi börjar.

Ansvar

Som coach kan jag inte utföra magi, vilket innebär att jag aldrig kan lova dig ett resultat eftersom det är du själv som styr över resultatet. Jag kommer ha ansvaret över processen fram i våra samtal och du har ansvaret över innehållet som du väljer. Du har ansvaret över ditt agerande mellan våra samtal och jag kommer vara ett stort stöd på vägen i det. De största förändringarna sker mellan våra samtal vilket innebär att det är bra om du själv kommer på övningar eller utmaningar som du kan jobba med mellan våra samtal.





Coachöverenskommelsen



Förutsättningar

Tidpunkt och regelbundenhet för samtalen kommer vi överens om gemensamt utifrån hur ditt behov ser ut. Samtalen sker digitalt om inget annat anges. Mellan samtalen är du välkommen att kontakta mig för kortare avstämning på mail om behov uppstår.

Hur går vi tillväga?

Under våra samtal arbetar vi med att ta dig från ditt nuvarande utgångsläge till att nå ditt mål, vad det än är. Vi arbetar med frågeställningar och övningar som hjälper dig att få större insikter om dig själv, tydliggöra dina mål, hitta strategier samt identifiera och hantera hinder som kan uppstå eller som redan existerar. Hinder kan vara såväl i den yttre världen som i den inre. Min uppgift som coach är också att hjälpa dig att få nya insikter, utmana eventuella begränsande övertygelser och tankemönster och att tydligare se dina styrkor och förmågor. Därför kommer vissa av mina frågor kunna kännas utmanande. För att du ska lyckas i ditt förändringsarbete är det viktigt att du är öppen för att prova nytt och vågar utmana dig själv även om det känns svårt.

Tystnadsplikt

Du kan alltid känna dig trygg med att våra möten är konfidentiella, vilket innebär att jag som coach aldrig pratar om dig med någon utomstående. Detta gäller även efter att vårt samarbete avslutats.

Certifiering genom ICF

Jag kommer ansöka om certifiering inom ICF. Det innebär att jag behöver föra klientlogg med mina klienters namn, kontaktuppgifter samt antalet coachade timmar. ICF har sedan rätt att kontakta personer i denna logg via e-post för att kontrollera att antalet timmar stämmer. Detta görs endast i form av stickprov och endast i samband med förnyelse av certifiering vilket sker var tredje år. Om de hör av sig kommer de inte ställa några frågor om innehållet i coachingen eftersom detta är konfidentiellt mellan dig och mig.

Av- och ombokning

Om något inte skulle kännas bra för dig i vår coaching är det viktigt att du berättar det. Du har givetvis rätt att avbryta coachingen när du vill. Eventuella tillfällen du har kvar kan överlåtas till någon annan men återbetalas ej.

Om du behöver av- eller omboka ditt besök är det viktigt att du hör av dig i så god tid som möjligt. Om av- eller ombokningen sker med kortare varsel än 24 timmar kommer tillfället att debiteras och ses som förbrukat.

