

# Reflex

C o a c h i n g

**Er dit potentiale kendt eller gemt?**

**Find flere ressourcer og få større tilfredshed**

**Du får plads til refleksion samt mulighed for at gå efter det bedste for dig**



## Hvorfor blive coachet?

*Er du tilfreds med dit liv lige nu, eller synes du, at det ville være rart at:*

- spise sundere og motionere mere
- finde balancen og glæden i livet
- arbejde med det du brænder for
- få styr på din økonomi
- håndterer dine familieforhold bedre
- finde en ny kæreste
- eller noget helt andet

Coaching kan hjælpe med at løse disse problemer for dig.

## Hvad er coaching?

En ligeværdig samtale, hvor coachen stiller afklarende og udfordrende spørgsmål, og tager udgangspunkt i de svar, du giver.

Coaching drejer sig om din situation her og nu og dine ønsker for fremtiden. Det handler om at finde positive muligheder og fokusere på det, der kan lade sig gøre for at få en bedre og mere tilfredsstillende hverdag.

Sammen kommer vi ind på de forhindringerne, der måtte være for at nå målet, hvilke konsekvenser det vil få – både at forfølge dit mål og evt. lade være. Derefter laver vi en konkret plan for de første skridt på vejen til målet.

## Det får du ud af det:

- Jeg hjælper – gennem mine spørgsmål – dig til at finde løsninger, der passer til din hverdag og vi laver en strategi, så løsningerne holder.
- Du bliver afklaret i forhold til de forhindringer og uhensigtsmæssige vaner, der spænder ben for at nå målet.
- Du får plads til at reflektere over din situation, så der opstår nye muligheder.
- Du tager ansvar for din egen udvikling og committer dig til at følge din plan, så du får størst muligt udbytte af forløbet.

## Sådan gør vi:

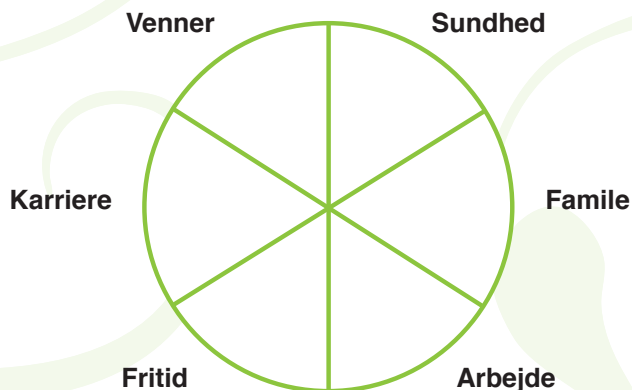
*Når vi arbejder sammen, lægger jeg vægt på:*

- Tillid og nærvær i processen.
- Ærlighed.
- Engagement.
- Respekt for forskellighed.

- Professionalisme – jeg holder fokus på processen, har overblikket og støtter din udvikling.
- Tavshedspligt.

### Få overblik:

Som inspiration til at finde et mål, kan du tegne en cirkel og inddele den i felter som repræsenterer dine livsområder f.eks.:



Skravér hvert felt i forhold til hvor tilfreds, du er med området. Brug en skala fra 1 til 10. 1 er meget lidt skraveret = meget utilfreds og 10 helt udfyldt = meget tilfreds.

På den måde kan du se, om der er balance i cirklen eller om der er områder i dit liv, der trænger til at blive kikket efter i sømmene og få lavet et mål for, hvordan du kan blive mere tilfreds.

### Hvordan kommer vi i gang?

- Du ringer eller mailer til mig.
- Vi taler kort om din situation, og det du forventer at få ud af coachingen.
- Hvis vi begge tror på et godt samarbejde, så aftaler vi et tidspunkt for selve coachingen.
- Du kan blive coachet "face to face", over telefonen eller via Skype.
- En coaching session tager ca 1 – 1,5 time.

## Hvem er jeg?

Jeg hedder Ann Lethin og er uddannet KaosCoach®.

I 1991 blev jeg uddannet som pædagog og har arbejdet i børnehaver, fritidshjem og SFO'er og været souschef og støttepædagog de seneste 20 år.

Det har altid været vigtigt for mig at tage udgangspunkt i mennesker, hvor de er. Min lange erfaring, som pædagog og min menneskelige indsigt, vil være et ekstra plus for dig.

Coaching er et resultatorienteret og målrettet udviklingsværktøj, der via spørgsmål – finder dine ressourcer og muligheder, så det er dig – der har indsigten – som kommer frem til løsninger, der er brugbare i din hverdag.

Jeg ser frem til at høre fra dig.  
Bedste hilsner fra Ann



**Reflex**  
C o a c h i n g

**Ann Lethin**

**Tlf.: 25 78 49 44**

**al@reflexcoaching.dk**

**www.reflexcoaching.dk**

### **Priser for private:**

1 session 700 kr.

3 sessioner 1800 kr.

Klippekort med 10 klip 5500 kr.

Teamcoaching efter tilbud

### **Skype eller telefoncoaching:**

1 session 550 kr.

3 sessioner 1350 kr.

Klippekort med 10 klip: 4000 kr.

**Tilbud på skræddersyet løsninger gives**

**Priserne er inkl. moms.**