

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



Hvad skal der til for at være en god ”voksen”?

Der er efterhånden mange krav, der skal opfyldes. Flere skriftlige opgaver, der skæres i budgettet, og det bliver svært at yde et højt kvalificeret pædagogisk stykke arbejde. De gode idéer kan nemt drukne i frustration, manglende motivation og manglende arbejdsglæde.

I passer på børnene, hvem passer på jer?

Coaching er et udviklingsværktøj til at blive en gladere ”voksen” – få større overskud, håndtere svære situationer samt undgå udbrændthed og stress.

Coaching kan foregå individuelt, i personalegruppen eller begge dele.

Individuel coaching:

Kan tage udgangspunkt i en arbejdsrelateret situation som f.eks.:

- En individuel problemstilling.
- En konfliktfyldt situation.
- At blive afklaret i forhold til, hvad der er vigtigt for mig i mit arbejde?
- Hvad er mine ressourcer og hvad kan jeg bidrage med?
- Øge egen motivation, hvad skal der til?
- Øge egen arbejdsglæde.

Teamcoaching:

Tager udgangspunkt i et fælles mål, som I stiller op f.eks.:

- Øge trivselen i personalegruppen.
- Forbedre kommunikationen og samarbejdet.
- Fokuser på personalegruppens ressourcer og forskelligheder.
- Gøre hverdagen endnu bedre for børnene.
- Få undersøgt forandringen og dens muligheder frem for evt. begrænsninger.
- Få en mere målrettet arbejdsprocedure og løfte i flok.
- Få afklaret, hvad der gør den største forskel at arbejde med, for den enkelte og for personalegruppen.

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 eller 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.

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. For teamcoaching er tiden afhængig af deltagerantal.
- Coachingforløbet kan omfatte en eller flere sessioner efter behov.

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 Pædagogiske institutioner:

1 session 700 kr.

3 sessioner 1800 kr.

Klippekort med 10 klip 5500 kr.

Teamcoaching efter tilbud

Tilbud på skræddersyet løsninger gives

Skype eller telefoncoaching:

1 session 650 kr.

3 sessioner 1650 kr.

Klippekort med 10 klip: 5000 kr.

Priserne er eks. moms.