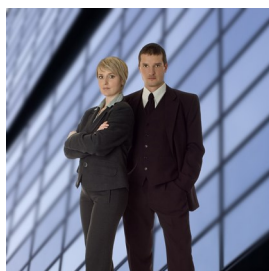


# Coaching

## Coaching som verktyg, eklektisk coaching, jobbcoachning



Coaching är ett kraftfullt verktyg som stimulerar dig till större delaktighet och ansvarstagande i arbetet.

Jag har kvalitetssäkrade processer över min verksamhet. Jag stödjer International Coach Federation, ICF. Samtal under coaching är konfidentiella.

Hélène Stolt är konsult i verksamheten sedan 1999. Hon är psykoterapeut, socionom och beteendevetare samt specialist på psykosociala arbetsmiljöfrågor. Hélène har lång erfarenhet av coaching.

Jag har verksamhet i Västerås (inom pendlingsavstånd från Enköping, Eskilstuna, Sala, Örebro med flera) samt över större delen av landet genom uppdragsverksamhet. Du kan även få coaching via telefon om du önskar.

### Coaching som verktyg

Jag erbjuder coaching till dig som har behov av coaching för att växa. Coachingen är ett "bollplank" som ger stöd och konkreta förslag på insatser.

Coaching är ett kraftfullt verktyg och förhållningssätt som stimulerar dig och dina medarbetare till större delaktighet och ansvarstagande i arbetet. Du ökar förmågan till måluppfyllelse genom bättre samarbete, tydligare kommunikation och förbättrade relationer på arbetsplatsen. Man skulle kunna säga att coaching är ett verktyg för att hjälpa dig att prestera mer. Med rätt stöd och uppmuntran så leder coaching till bättre resultat och utveckling hos både individer och grupper.

På det personliga planet medför coaching utveckling av såväl positiva som utmanande resultat i arbetslivet. Du blir mer närvarande och behöver inte oroa dig över olösta problem när du vet att du har en ventil. Du får personlig utveckling, vilket ökar din självinsikt och förmåga att hantera relationer. Coaching handlar inte bara om återkoppling, utan också om att hjälpa andra att växa och ta ansvar för sina resultat.

### Eklektisk coaching

Eklektisk coaching utgår från fem etablerade basmetoder inom coaching. Genom att använda sig av "det bästa" från basmetoderna får man en effektiv coaching anpassat till individen.

I coaching använder du ditt sunda förnuft och kommer fram till din egen metod. Som coach använder jag mig av många olika metoder och har därmed översikt över många möjligheter och låter mig inspireras av många metoder. Jag har en lång erfarenhet som jag använder mig av som coach.

De fem basmetoderna är existentiell coaching, humanistisk coaching, kognitiv coaching, beteendecoaching och psykodynamisk systemcoaching.

Sammanfattningsvis tar var och en av basmetoderna upp centrala sidor av att vara människa. Metoderna kan överlappa varandra. Eklektisk coaching handlar om att välja ut det som passar bäst i den konkreta situationen som coachen befinner sig i gentemot individens förutsättningar och behov.

### Jobbcoachning

När du går i jobbcoachning hos oss får du personliga möten som kan hjälpa dig på vägen till ditt nästa jobb. En viktig del i jobbcoachningen är att på ett respektfullt och positivt sätt möta dig som människa där du som individ ligger i fokus.

Genom jobbcoachningen kan du få bolla dina idéer och vilken väg du ska gå framöver. Du kan få stöd kring vilka jobb du ska söka, få återkoppling på dina ansökningshandlingar, få stöd inför intervjuer och återkoppling efter genomförda intervjuer, få stöd med arbetsgivarkontakter och hur man hittar de dolda jobben med mera.

Om du vill ha jobbcoachning hos oss kan du prata med din arbetsgivare om denne kan bekosta jobbcoachningen för dig. Du kan också själv stå för kostnaderna.

Jobbcoachning hos oss lockar fram det bästa hos dig för att du snabbare ska komma ut i ett jobb.

### Kontakta oss

Vill du ha ytterligare information om mina tjänster är du välkommen att kontakta mig.



**Hélène Stolt Psykoterapi & Ledarskap AB**

Hylsvägen 4, 721 38 Västerås. E-post [info@ledarskapsutveckling.eu](mailto:info@ledarskapsutveckling.eu). Internet [www.ledarskapsutveckling.eu](http://www.ledarskapsutveckling.eu). Telefon 0707-17 46 01 (Hélène Stolt).