

endringer krever coaching over tid, ofte 6-12 måneder. Lengden på hver time, og tiden mellom hver time, avtales mellom coach og coachee. Vanligvis er en coachingtime 60-90 minutt. Det kan også gjøres avtale om at coach følger opp coachee pr. telefon mellom timene, dersom coachee ønsker det.



*I gode venners lag...*

## Å leve som livsstil

Å leve som livsstil<sup>®</sup> er et foredrags-, kurs- og coaching-konsept for mennesker som ønsker mer ut av livet. Innenfor konseptet tilbys et coaching-program som går over ett år og som tar for seg 5 hovedområder i livet:

- Jobb
- Familie
- Venner, felleskap og andre sosiale relasjoner
- Fritid
- Personlig utvikling

Programmet tilbys i samarbeid med Ringom-Instituttet AS. Det er en egen brosjyre på programmet.

## Investering

Timeprisen varierer i forhold til hvilken avtale som inngås. For avtaler som går lengre enn 3 mndr tilbys en samlet pris inkl. oppfølging. Ta kontakt for nærmere detaljer.

## Coaching av en dyktig coach gir raskt resultater!

Trond Ullenes er sertifisert Inspirerende Coach<sup>™</sup> og Å leve som livsstil<sup>®</sup> - coach ved Ringom-Instituttet AS. Se [www.3u.no](http://www.3u.no) for nærmere opplysninger.



## Hva slags forandring ønsker du?

Du er eksperten på deg selv og dine utfordringer. Du har svarene, - vi har spørsmålene!

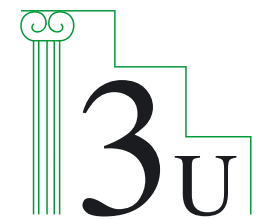
Står du overfor vanskelige valg?  
Ønsker du å begynne eller slutte med noe, men får det ikke helt til?

Ofte blir ting halvhjertet og halvveis fordi du ikke eier valget fullt ut selv. Skal du være 100% motivert, må du ta et bevisst valg som du kjenner er riktig for deg, først da vil du kunne gjennomføre det!

*Hvor vil du?*

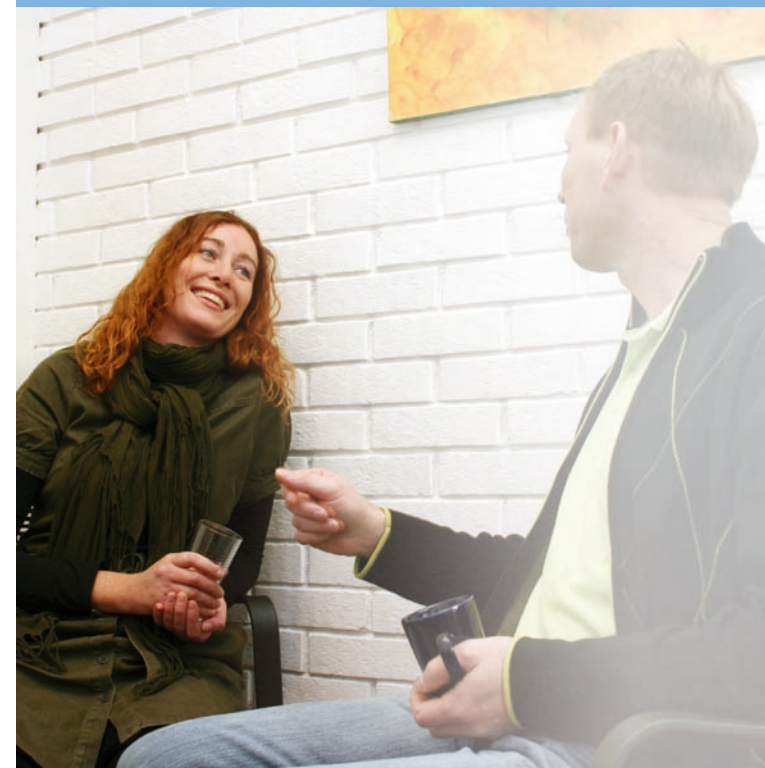
## Inspirerende Coaching<sup>™</sup> – et unikt verktøy for forandring!

Velkommen for en prat!



Undervisning & Utvikling

Telefon: 9260 4600 E-post: [post@3u.no](mailto:post@3u.no)  
Hjemmeside: [www.3u.no](http://www.3u.no)



## Inspirerende Coaching<sup>™</sup> for effektiv leder- og medarbeiderutvikling

Inspirerende Coaching<sup>™</sup> - et unikt verktøy for forandring!



*Et inspirerende møte!*

## Hva er Coaching?

Coaching er bevisstgjøring. Det er en profesjonell og inspirerende samtale som bidrar til å finne svar og til å se muligheter. Filosofien er at den som blir coachet (coachee) har svaret på sin utfordring. Forutsetningene i coaching er eierskap og ansvar. Eierskap til ideer, tanker og valg. Ansvar for å gjennomføre viktige forandringer på jobb, privat eller i livet for øvrig.

**“Coaching er et inspirerende og profesjonelt møte mellom to mennesker (coach og coachee) som har til hensikt å utvikle den som coaches til å oppdage iboende talenter, kvaliteter, ønsker og behov for å oppnå mer kreativt, produktivt og bedre liv for seg selv, på jobben, i familien og sosialt”.**

*(Daglig leder av Ringom-Instituttet AS, Bjørn Ringom)*

Coaching er ikke terapi. Ingenting er ødelagt, ingenting trenger å repareres. Coaching handler om bevegelse, om å gå videre, om å åpne nye dører. Ofte handler det om å bryte mønster, å bli mer bevisst på tenkemåte og væremåte. Coachen er en støttespiller og pådriver for coachee til å ta aktive grep i hverdagen for å skape de positive forandringene coachee ønsker på jobb eller privat. Coaching handler om fremtiden!

Coaching er heller ikke rådgivning. Coach anbefaler ingenting, verken berømmer eller kritiserer valg som blir tatt, bare inspirerer coachee til å hente fram kunnskap, ferdigheter, ideer, tanker, ønsker, løsninger m.m. fra underbevisstheten. Den viktigste oppgaven

for coach er å stimulere prosessen og følge opp coachee slik at motivasjonen holdes oppe på et høyt nivå og coachee når sine mål. Det er coachee som fullt ut setter dagsorden og bestemmer tema i coachingen.

**Inspirerende Coaching™** er varemerket for coaching som bygger på Ringom-Instituttets kommunikasjons- og følelsesmodell, utviklet gjennom 25 års erfaring med leder- og medarbeiderutvikling. Se [www.ringom.no](http://www.ringom.no)



*Sitter du i førersetet i eget liv?*

## Hva kan coaching brukes til?

Coaching er et verktøy som hurtig gir resultater. Det benyttes mye innenfor lederutvikling, - flere og flere ledere har en personlig coach. Det er tøft å være alene på toppen, og mange ser nytten av en profesjonell, fortrolig og inspirerende "sparringspartner".

Moderne ledelse krever en coachende lederstil, og stadig flere bedrifter innfører en coachende kultur i ledergruppene ved at lederne får innføring/opplæring i coaching. Dette kan bidra til:

- Tydelige, tillitvekkende og trygge ledere
- Økt beslutningsdyktighet, effektiv prioritering, kloke løsninger
- Motiverte medarbeidere som tar ansvar

Kunnskap om coaching vil være nyttig i alle former for kundebehandling. Coaching kan bidra til:

- Gode kundemøter
- Økt service
- Presis behovsavklaring
- Raskere salg

Coaching er også et verktøy for livskvalitet generelt. Stadig flere bedrifter har tilbud om coaching til sine ansatte. Coaching kan bidra til:

- Mer humør og overskudd

- God kommunikasjon med partner og familie
- Riktig prioritering av tid og gjøremål
- Realisering av ønsker og drømmer

Coaching er et verktøy for selvutvikling. Det bidrar til å bli bedre kjent med deg selv og til personlig vekst. Coaching er et verktøy for å motivere og utvikle andre. Coaching skaper forandring!

## Her er noen eksempler på bruksområder:

- Lederutvikling
- Karriereutvikling
- Personlig utvikling
- Salgstrening
- Ved yrkesvalg
- Stressmestring
- Ved endrings- og omstillingsprosesser
- For å øke livskvalitet
- I motivasjonsarbeid
- Barneoppdragelse
- I vanskelige samtaler
- Mental trening



*Mer kraft?*

## Hvordan foregår coaching?

I coachingsamtalen legges det til rette for en god dialog med rom for ro og ettertanke. Coachen lytter aktivt, inspirerer, støtter og utfordrer. Tillit og respekt ligger i bunn for samtalen.

I en coachingtime er det den som blir coachet (coachee) som bestemmer tema. Coachens oppgave er ved hjelp av bevisstgjørende spørsmål å tydeliggjøre kjernen i temaet, det som coachee ønsker en løsning på. Videre coaches det på alternative valg/løsninger, og ofte hentes det opp ubeviste løsninger. Coachingtiden ender som regel opp med et eller flere arbeidsmål.

Coaching kan nyttes som verktøy i et enkelttilfelle/ enkelttime eller som en prosess, der coach og coachee jobber sammen over et lengre tidsrom. Dyptgående