

## UGIL Coachingprogram (UCP)

Ugil Coaching Program (UCP) är utformat för din personliga utveckling. Det innebär en förändringsprocess som sätter dina behov i första rummet. Det är dina mål som står i fokus. Du bestämmer vad du vill uppnå och vilka strategier som passar dig på vägen dit.

*”Den viktigaste investeringen Du kan göra är i Dig själv!”*

- Warren Buffet -

Oavsett vem du är, vilken situation det gäller och vad du vill uppnå så har du möjlighet att tillsammans med en coach realisera just dina drivkrafter och strategier för måluppfyllelse. Du får hjälp att systematiskt utforska vad som känns mest angeläget för dig, vad som behöver utvecklas, vilket fokus som främjar dig mest, hur du kan bli mer uthållig eller handlingskraftig.

Din coach fungerar som en katalysator för att hjälpa dig att skapa klarhet kring din framtid, och öka din självkänedom eller förbättra din förmåga att tänka.

Ugil har flera coacher i sitt nätverk och matchar dig med någon som kan tänkas passa beroende på vem du är, dina behov, specifika problem eller utmaningar samt coachens inriktning och erfarenhet.

---

### Innehåll

---

Var beredd på att UCP kräver ditt engagemang, detta gäller både under och mellan coachingsessionerna. Det är viktigt att du är införstådd på att coaching innebär öppenhet och frispråkighet med sekretess. Det är själva grunden till att hitta lösningar på känslomässiga eller praktiska problem.

Du förväntas avsätta tid mellan coaching-sessionerna för aktiviteter i din aktuella handlingsplan. UCP grundar sig på integrerad samtalsmetodik varvat med teorier och självskattningar. Potentiella fördelar med att investera i dig själv är att coachingen kan skapa förbättrad individuell prestation, ökad kreativitet, stärkt självkänsla, bättre relationer, effektivare problemlösning och/eller måluppfyllelse.

---

### Omfattning

---

UCP individuellt: minst 5 träffar á 1,5 tim.

UCP i grupp: varje träff 4 timmar.

Kontakta oss för offert.

Referenser på begäran.

---

### Information

---

Vad coachingprogrammet *inte* är:

- *terapi* d v s olika tekniker för behandling av psykisk/mental ohälsa

- *mentorskap* där någon delar med sig av sin expertis inom ett område till någon med mindre erfarenhet.

Din coach är inte heller en konsult som gör jobbet åt dig när du själv inte har tid.



Vid avbokning senare än fyra veckor innan start debiteras halva kursavgiften, senare än två veckor debiteras hela avgiften. Deltagare kan vid behov ersättas med annan deltagare. Vi reserverar oss för eventuella prishöjningar.