

UGIL Coaching program (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 självkännedom 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 både under och mellan coachingsessionerna. Det är viktigt att du är införstådd med att coaching innebär öppenhet och frispråkighet med sekretess. Det är själva grunden till att hitta lösningar på känslomässiga eller praktiska problem. Du förväntas därför avsätta tid mellan coachingsessionerna för aktiviteter i din aktuella handlingsplan.

Observera att coachingen INTE är terapi dvs. olika tekniker för behandling av psykologisk ohälsa, klinisk depression, beroende och andra sjukdomsliknande tillstånd. Vidare är coachingen INTE mentorskap där någon delar med sig av sin expertis, ger tips och råd inom ett område till någon som har mindre erfarenhet. Din coach är INTE heller en konsult som gör jobbet åt dig när du själv inte har tid.

Generella 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 måluppfyllelse.

Teoretisk bas

Grundar sig i integrerad samtals metodik blandat med teorier och självskattningar även med 360° feedback om så önskas.

Information

UCP sker under minst 3-5 träffar á 1,5 timmar individuellt.

Kontakta oss för offert.

[Referenser på begäran.](#)

