

## Coaching

Coachaus on vuorovaikutteinen prosessi. Coach toimii voimavaraistavana valmentajana, sparraajana ja tukena kohti itselle asetettua päämäärää.

Coaching tarjoaa yksilöllistä tukea omien tavoitteiden saavuttamiseen tai ongelman ratkaisemiseen. Coaching on ohjausmuoto, jossa valmentaja

- tukee ja auttaa yksilöä (valmennettava) selventämään ja kirkastamaan omia ajatuksiaan
- löytämään uusia tapoja lähestyä aihetta tai ongelmaa
- saavuttamaan henkilökohtaisia tai ammatillisia tavoitteitaan

Coaching on mahdollista toteuttaa joko paikan päällä tai virtuaalisena etäyhteyksin.

Kesto 45-60 min / kerta. Kertojen määrä sovitaan yhdessä tilanteen ja tarpeen mukaan.

Tavoitteena voi olla esim.

- ongelman ratkaiseminen – ongelma voi olla työhön tai henkikökohtaiseen elämään liittyvä
- oman osaamisen vahvistuminen
- omien parhaiden puolien ja toimintatapojen löytyminen ja konkreettisiin tavoitteisiin haastaminen
- urakehitys
- asioihin suhtautumisen muuttaminen
- elämäntapamuutos

Kokonaisuuden sisältö on alustava. Ota yhteyttä, niin kartoitetaan tilanteesi ja saat juuri sinulle sopivan ehdotuksen ja tarjouksen.

Minlix Oy

[pasi.strengell@minlix.fi](mailto:pasi.strengell@minlix.fi)

puh. 045 78369909

[www.minlix.fi](http://www.minlix.fi)