

Vil du gerne rykke i dit arbejdsliv - men oplever at sidde fast?

Så kan jeg skubbe dig i gang ved hjælp af online coaching!

Coaching er at skabe handling hos et menneske via samtale. I praksis foregår det ved, at du fortæller om din problemstilling, hvorefter jeg stiller dig udfordrende spørgsmål og tilbyder alternative perspektiver. Herfra afsøger vi sammen, hvilke handlemuligheder du har. Inden vi slipper hinanden, forpligter du dig til at udføre mindst én handling.

Så er du i gang!

Mit speciale er erhvervsorienteret coaching, dvs. at du kan få hjælp til problemstillinger, der handler om dit arbejdsliv og din karriere. Det kan fx være:

- Jobsøgning - både efter endt uddannelse og senere i karrieren.
- Et ønske om flere udfordringer og større anerkendelse i jobbet.
- Samarbejdsproblemer.
- At målrette fokus i selvstændig virksomhed.

Du kommer til at ...

- Få alternative perspektiver på din situation.
- Se muligheder fremfor problemer.
- Blive udfordret.
- Få nye erkendelser.
- Finde handlinger, der kan rykke dig videre.
- Blive motiveret til at handle.

Andre har oplevet

“Et trygt rum, hvor alt kan komme på bordet.”

“Godt at se muligheder fremfor problemer.”

“Bid for bid hjalp Line mig ind i og rundt om problemet, så nye vinkler, forklaringer og løsninger viste sig.”

“Man skal stadig arbejde, men det bliver meget sjovere :)”

Min baggrund

- EMCC-certificeret systemisk coach.
- Coaching-erfaring siden 2016.
- Erfaring som personaleleder.
- 10 års erfaring med facilitering af samarbejde.
- 10 års erfaring med professionelt kommunikationsarbejde.
- Cand.mag. i retorik.

Kontakt

hej @ lineh.dk
26 18 53 61



PRAKTISK

Sådan foregår det

- Vi aftaler et tidspunkt. Du modtager derefter en indkaldelse på mail, inkl. tekniske instruktioner og info om privatlivspolitik. Alle coaching-sessioner er selvfølgelig fortrolige mellem dig og mig.
- Før vi starter, skal du finde et sted, hvor du kan tale uforstyrret. Sørg også for at have dit headset klar, og download gerne Zoom til din computer og tjek, at programmet starter korrekt op.
- Når samtalen skal begynde, klikker du blot på linket i indkaldelsen, og vi er klar til at hilse på hinanden.
- Først beder jeg dig om at fortælle, hvorfor du har valgt at booke en coaching-session. Jeg deler et virtuelt whiteboard med dig, hvor jeg i løbet af vores samtale vil skrive noter, så vi har en fælles referenceramme. Du får et screendump af whiteboardet efter samtalen.
- I starten af samtalen lytter og spørger jeg for at forstå din problemstilling. Herefter hjælper jeg dig med at finde ud af, hvilke konkrete handlemuligheder du har, som kan bringe dig videre.
- Inden vi runder af, finder vi 1-3 konkrete handlinger, som du vil forpligte dig til at udføre inden for en given tidsramme.
- Jeg sender dig en opfølgende mail med screendump af det virtuelle whiteboard, noter på de handlinger du har forpligtet dig på, samt info om betaling.
- Du modtager kvittering for din betaling. I kvitteringsmailen linker jeg også til et kort feedback-spørgeskema, som jeg håber, du vil bruge 5 min. på.

“Hvordan skal jeg forberede mig?”

Det skal du ikke - ikke ud over det praktiske i at booke mig og at sidde klar til den tid, vi har aftalt. Til gengæld vil jeg gerne love, at du og dit hoved kommer på arbejde *bagefter*.

Priser

850 kr. for 50 min. session, inkl. min tid til forberedelse og opsamling.

2.350 kr. for klippekort til 3 sessioner (200 kr. i rabat).

Du kan sagtens starte med én session, og hvis du i løbet af en uge eller to derefter beslutter dig for, at du gerne vil have et par opfølgende samtaler, køber du blot klippekortet herefter. Prisen er i så fald minus de 850 kr., du betalte for første session.