
Coaching for erhverv

Personlig coaching - en livsstil

De fleste kan langt mere, end de umiddelbart tror. Personlig coaching sætter fokus på dine ressourcer. Det handler om at afdække dine skjulte sider og evner og om at udvikle dit fulde potentiale. Coaching kan hjælpe dig med at blive mere effektiv i din hverdag, med at prioritere og med at gå efter det du virkelig vil. Coaching kan bruges af ledere og medarbejdere på alle niveauer. Det kan bruges som led i din karriereudvikling eller på vej mellem job.

Proaktive mål og delmål

Hemmeligheden bag succesfulde mennesker er klare langsigtede mål og en plan for, hvornår og hvordan de vil komme derhen. Hvad vil du opnå? Hvad er dine mål? Hvordan skal din adfærd være, når du er bedst? Med hvilke værdier skal du nå dit mål? Gennem brainstorming og dialog arbejder vi med at afklare dine mål. Sammen får vi lagt en plan for, hvordan du når dine mål, og hvilke delmål der skal til hvornår.

Mentalt – overbevisninger der understøtter dig

Mange mennesker har ubevidst forestillinger om sig selv og omverdenen, som hindrer dem i at gå efter det, de allerhelst vil. Mange af disse negative forestillinger har slet ikke hold i virkeligheden. Gennem dialog arbejder vi med at bevidstgøre og ændre dine hindrende overbevisninger. Vi arbejder med at skabe nye overbevisninger, der understøtter dig i at nå dine mål.

Træning af dine udviklingsområder

Coaching gør dig mere bevidst om både dine styrker og dine udviklingsområder. For at nå dine mål, kan det være nødvendigt at ændre din adfærd på nogle områder. Du vælger højst tre udviklingsområder, som du træner i. Du lægger en klar plan for din træning og sparrer med coachen på træningen fra gang til gang.

Coaching med nærvær

Vores coachingmetoder er afhængige af de personer, vi møder. Vi møder dig, der hvor du er og inspirerer dig til at komme videre. Hvad enten du søger nye utraditionelle veje, eller har brug for struktur og taktik, er coachen parat til at følge dig på din vej.

Proces og tidshorisont

Coachingen foregår ved møde, over telefonen og via e-mail. Alt efter dine behov aftaler vi, hvor ofte vi mødes, og hvor langt forløbet skal være. Dialog via e-mail og telefon foregår, når du har behov. Et almindeligt coachingforløb kan f.eks. være 6 møder over 6 måneder. Men alt efter dine udfordringer kan det både være længere og kortere.

Vil du høre mere om **coaching**, er du velkommen til at kontakte os for et møde. Vi giver gerne referencer.

Jeg glæder mig til at høre fra dig.
Vibeke Heckmann

"Jeg har haft Vibeke Heckmann, som coach i ca. 10 år, hvor hun har fulgt mig i tykt og tyndt. Hun har haft en betydelig rolle i mit liv, og har været en stor støtte, mentor og guide til at finde min vej til mine mål; karrieremæssigt, ledelsesmæssigt og personligt. Hun evner, at se hele mennesket og ens udviklingsforløb i et stort billede – og er der ubalance et sted, kan man dårligt performe 100 % et andet sted – og på den måde, har jeg lært at få ryddet alle de sten af vejen, som blokerer for min karriere eller mit udviklingsforløb.

Coaching er for mig tid til refleksion, tid til at gøre status og tid til at sætte nye mål. Vibeke Heckmann skaber lige nøjagtig det "rum", der skal til, og som får mig til at se mine udfordringer i et nyt perspektiv, som igen giver den fornyede energi og lyst til at blive ved med at dygtiggøre sig – personligt, ledelsesmæssigt, menneskeligt og karrieremæssigt.

Vibeke Heckmann har en enorm erfaring inden for coaching, og hun er dybt professionel, og hun arbejder kun med de mennesker, som hun virkelig kan flytte ... Vi er alle i udvikling – og Vibeke Heckmann er mit "faste" holdepunkt i denne udvikling."

Hildegunn Lyngfjell, Head of Development, føtex

"Det gør altid en positiv forskel, når man møder et menneske som forstår at vinkle tingene på en sådan måde, at der både er tænkt over nye og utraditionelle veje, kombineret med holdbare og snusfornuftige løsninger. Og man kan slet ikke lade være med at være imponeret og føle sig draget, når disse egenskaber samtidig er kombineret med nærhed. Sådan er det at arbejde sammen med heckmann. Jeg har efterhånden i nogle år haft fornøjelsen af at blive inspireret af heckmanns kompetencer og deres holistiske menneskesyn."

Anne Rasmussen, tidligere HR direktør hos Vin & Sprit