
Coaching for private

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

"Vibeke har en meget stærk personlighed, der smitter med positivitet og glæde, og samtidig rykker én ud af komfort-zonen og giver plads til udvikling. Vibeke er en meget stærk coach og sparringspartner både i forhold til den personlige udvikling og den situation, man befinder sig i. Personligt har Vibekes coaching haft afgørende betydning for min personlige udvikling og udvikling som leder. Vibeke har vist tillid, tro, nye veje, vedholdenhed, vilje, værktøjer, inspiration og ikke mindst introduktion til Vibekes store netværk, hvor jeg har mødt mennesker, der har oplevet det samme."

Per Storm, tidligere Executive Vice President, Sales & Market hos Bluegarden A/S (tidligere Multidata A/S)

"Jeg kan varmt anbefale Vibeke Heckmann, som coach og forretningsmæssig sparringspartner. Hun forstår at kombinere det forretningsmæssige med den mere personlige side, - hvilket er en win win situation for både virksomhed og person. Hun er der, når der er behov for det og har en stor livserfaring at øse ud af. Hun er idérig og er god til at tænke out of the box. Hun er en virkelig varm og dejlig person, som jeg kan anbefale!"

Marlene Ramsing Gudman, tidligere HR Business Partner hos NNIT