

Mit coaching forløb

Version 2
30-12-2015



Kontakt informationer

DreamCoach ApS
CVR nr: 35866566

Nøglegårdsvænge 33
3540 Lyngø

+45 25 38 38 55
mdd@dreamcoach.dk

Mit coaching forløb

Hvad ønsker jeg at opnå ved slutningen af coachforløbet?

Skriv med egne ord hvad dit langsigtede mål med forløbet er. Hvorfor tror du at coaching kan hjælpe dig. Hvad forventer du af din coach. Hvad vil dine forbedringsområder være.

Hvad er dine tre vigtigste mål?

Hvilket af de tre mål tror du vil gøre den største forskel for dig?

Hvad vil det give dig at opnå dine mål?

Hvad ser du som din største udfordring i forhold til at nå dine mål?

Skriv en liste med alle ønsker du har: udfordringer som skal løses, overbevisninger som skal ændres, dilemmaer som skal afklares eller dårlige vaner som du vil af med.

Hvad kan forhindre dig i at nå dine mål?

Hvilken forandring ønsker du der skal ske med dig (hvad vil du gerne finde frem til?)

Skriv dine drømmer, om hvad du vil være og hvad du vil lave i fremtiden. Det er tilladt at tænke stort og at give slip på alle praktiske udfordringer, som penge, arbejde osv. HUSK: at mærke efter og at sætte dig i fokus!

Om 1 år: XXX

- *Mig: Jeg er...*
- *Omgivelser: Jeg vil gerne...*

Om 3 år: XXX

- *Mig: Jeg er...*
- *Omgivelser: Jeg vil gerne...*

Om 5 år: XXX

- *Mig: Jeg er...*
- *Omgivelser: Jeg vil gerne...*

Om 10 år: XXX

- *Mig: Jeg er...*
- *Omgivelser: Jeg vil gerne...*

Hvad er min motivation for at coaching forløbet bliver en succes for mig?

Vi kan alle opleve at have en nedtur engang imellem og derfor er det vigtig at huske, hvorfor du har besluttet dig for at tage dette coaching forløb.

Stil dig selv spørgsmål som:

- *Hvad får jeg ud af det?*
- *Hvad får mine nærmeste ud af min personlige udvikling?*
- *Hvad vil mine styrke være?*
- *Hvor lykkelig vil jeg være?*

Motivation 1: XXXX

Motivation 2: XXX