



## Var är du idag... ...och var vill du vara imorgon?

### **Coaching**

Med hjälp av coaching når du effektivt dit du vill. Ju tydligare mål desto snabbare resultat. Målet kan vara allt som berör livet, såväl privat som yrkesmässigt. Du bestämmer själv dina mål och du kommer bland annat att:

- se nya möjligheter
- nå personlig utveckling
- höja prestationsförmågan
- öka din medvetenhet
- utöka din livskvalitet
- få mer motivation

### **Svaret finns hos dig själv.**

Du är oftast inte medveten om det, men du sitter själv inne med svaret. Målet är att skapa medvetenhet hos dig. Allt för att du ska kunna gå i rätt kompassriktning mot ditt eget uppsatta mål. På vägen dit är coachen din supporter, stöttepelare och din utmanare så att du kommer att kunna bli din egen vägvisare.

### **Carisma Hälsa fokuserar på möjligheterna.**

Coaching fokuserar aktivt på möjligheter och lär dig att se och hitta svaren. Och framför allt att våga ta steget och genomföra din förändring! Genom coaching får du någon som lyssnar på dig, ger dig feedback och stöttning i processen och någon som ställer frågorna. Självklart har Carisma Hälsas coach tystnadsplikt och följer ICF's etiska regler.

### **Är du beredd att ta steget?**

Om du vill samarbeta med en coach som är positiv, engagerad och ger dig både energi och en push på vägen - då är du välkommen att kontakta mig på [helen@carisma-health.se](mailto:helen@carisma-health.se) eller 0707-83 42 00

### **Vänliga hälsningar**

**Helén Gustafsson**, Diplomerad ICF Coach på Carisma Hälsa