



Hur livets erfarenheter hjälper oss och våra klienter med framtida mål

Sara Andersdotter
Hälsovägledare
Hälsocenter Västerås



Innehåll

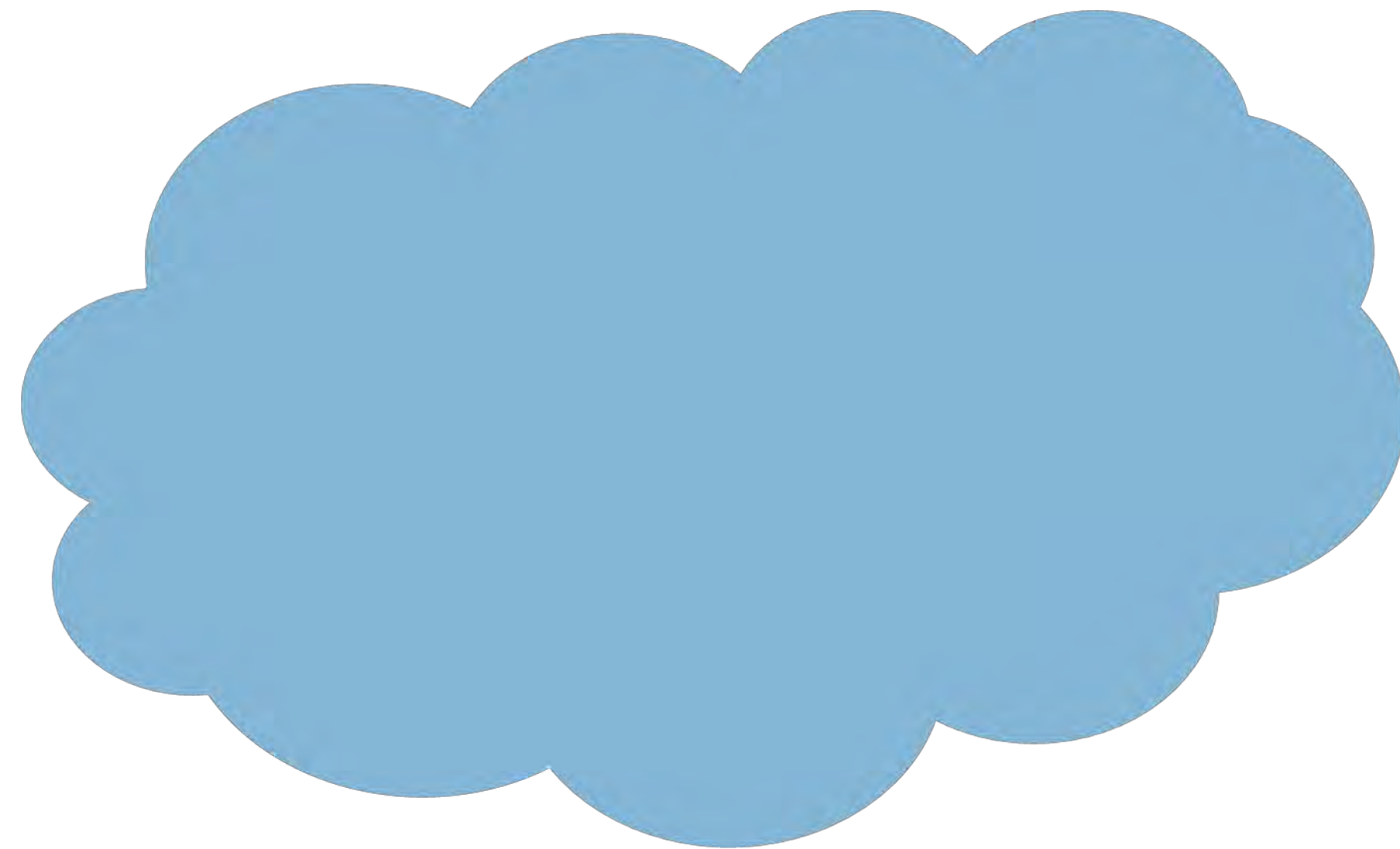
Hur livets erfarenheter hjälper oss och våra klienter med framtida mål

- Coachning
- Kvadranten - DialogOrienteringsKvadranten
- Reflektion
- Frågestund



Coachning

Hur livets erfarenheter hjälper oss och våra klienter med framtida mål

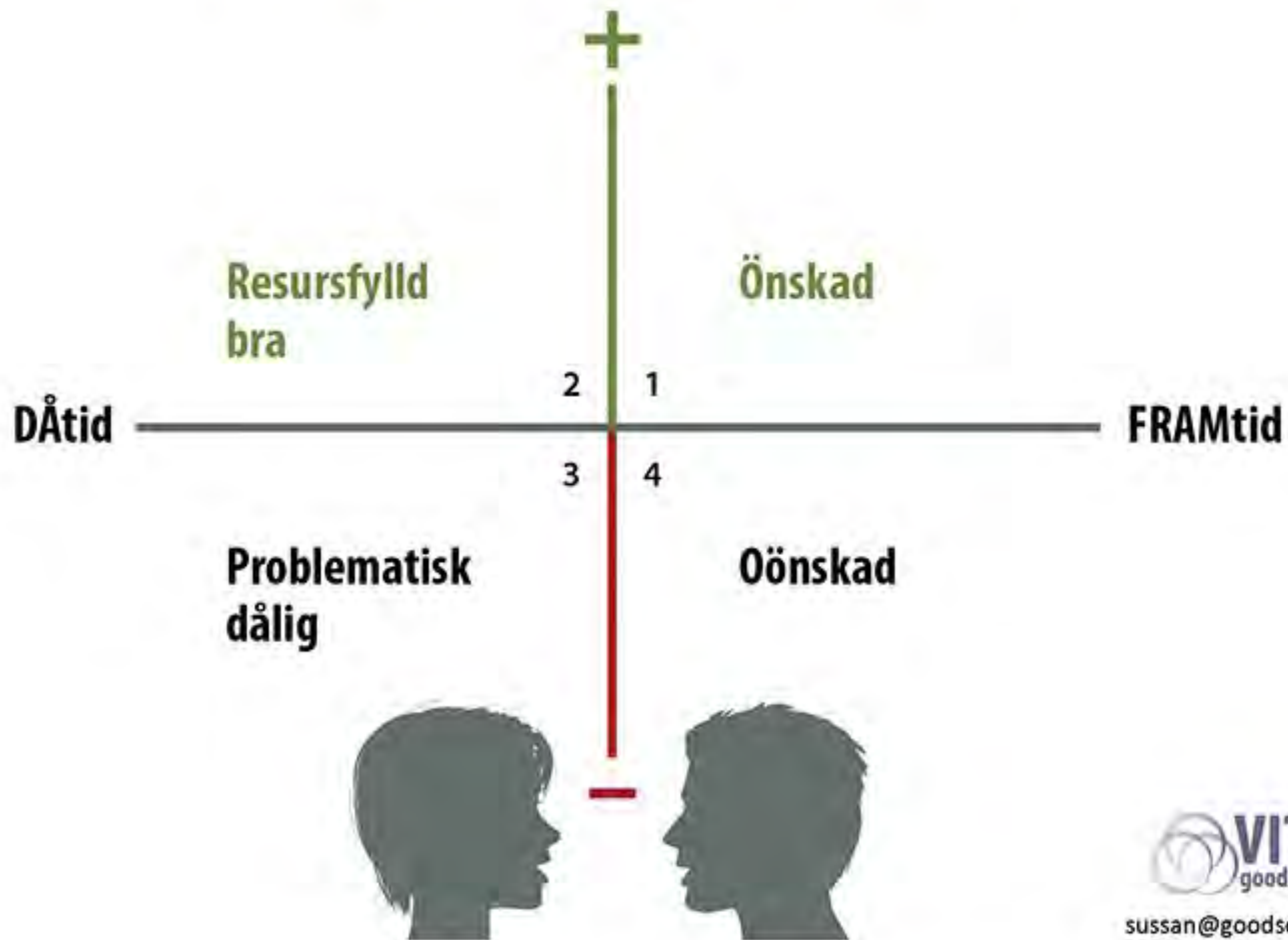


Fundera ut något du tidigare gjort,
som var svårt, men som du är
stolt över att ha klarat av!
Hur lyckades du?
Egenskaper?

Vad är ditt framtida mål?
Anta...annorlunda?

Mål – egenskaper – användbar nu?
Anta att vi ses om en månad, och du berättar
att du faktiskt använt dig av egenskapen,
vad berättar du då för mig?

Dialogorienteringskvadranten



Reflektion

- Vad tar du med dig från coachningen?
Vad upptäckte du där?
- Vad tar du med dig från kvadranten?
Vad upptäckte du där?



- "Folk kommer glömma bort vad du sa, men aldrig vad du får dem att känna!"
Citat av Maya Angelou

Frågestund

