

NÄIN VALMISTAUDUT COACHING-KESKUSTELUUN

Muista, sinun ei tarvitse vielä tietää kaikkia vastauksia. Coachisi, ja coaching-prosessi, vievät sinut tavoitteeseesi.



Lyhyesti

- Ole valmis kertomaan coachillesi, mikä haluaisit saavuttaa coachingissa** - tämä on tärkeää, jotta coaching antaa sinulle eniten lisäarvoa, lisää vinkkejä Mindset-osiossa
- Suunnittele läsnäolosi** - varmista, että saat keskittyä itseesi rauhassa koko coachingin ajan, voit myös varata aikaa coachingin jälkeiselle toiminnalle



Mindset

- Mieti, mitä tarvitset juuri nyt** - tämä auttaa sinua keskittymään siihen, mikä sinulle on oikeasti tärkeää ja mikä luo sinulle aitoa lisäarvoa
- Mieti, miten olet aiemmin menestynyt samankaltaisessa tilanteessa** - tämä suuntaa mindsetisi kohti voittajan mieltä
- Muistuta itseäsi pitkän tähtäimen tavoitteestasi** - tämä auttaa sinua suuntaamaan kohti asioita, jotka ovat sinulle oikeasti tärkeitä ja merkityksellisiä
- Palaa lyhyen tähtäimen tavoitteeseesi ja siihen, mitä sinun nyt pitäisi tehdä** - tämä auttaa sinua sanoittamaan coachillesi, mihin haluat keskittyä coachingissasi



Työkalut

- Paperia ja kynä** - oivalluksille, tehtävälistoille ja pohdinnalle
- Sinä** - tule sellaisena kuin olet