

SÅHÄR KAN DU FÖRBEREDA DIG INFÖR DIN COACHING

Kom ihåg att du inte ännu behöver veta alla svar.
Din coach, och coaching-processen, tar dig till ditt mål.



Kort

- Var beredd på att berätta till din coach vad du vill åstadkomma i din coaching** - det här är viktigt för att coachingen ska ge dig maximalt med mervärde, mera tips under Mindset
- Planera din närvaro** - säkra dig om att du kan fokusera på dig själv under hela coachingen, du kan också boka lite tid för åtgärder efter coachingen



Mindset

- Fundera på det du behöver just nu** - det här kommer att hjälpa dig att fokusera på det som är på riktigt viktigt för dig och det som verkligen skapar mervärde åt dig själv
- Tänk på hur du har lyckats i tidigare, liknande situationer** - det här riktar din mindset till en vinnares sinne
- Påminn dig själv om ditt långsiktiga mål** - det här hjälper dig att sikta på saker som är genuint äkta och meningsfulla för dig
- Kom tillbaka till ditt kortsiktiga mål och det som du borde göra just nu** - det här hjälper dig att berätta åt din coach vad du vill fokusera på under din coaching



Material

- Papper och penna** - för insikter, to do-listor och reflektion
- Du** - kom som du är