



Professionell coaching

Coaching är en mål- och handlingsstyrd process, en samtalsmetod och ett förhållningssätt. Coaching hjälper dig att hitta din egen kunskap och kreativitet och ta nästa steg i livet.

Din personliga coach följer, stödjer och utmanar dig eller gruppen för att du ska nå målen.

“Coaching är handlingsinriktad träning mot dina mål, en samtalsmetod som handlar om framtida möjligheter, inte om begångna misstag. Den coachade söker kunskaper, inte från coachen, utan i sig själv, med stöd och stimulans från coachen.”
/John Whitmore

Coaching är målinriktat

Coaching är rakt, tydligt och effektivt. Vi arbetar med SMARTA mål. Ett konkret mål att arbeta mot ger både drivkraft och fokus. Våra coacher hjälper dig att forma ett mål och hålla fast vid det! Syftet är att du, med hjälp av en coach, ska hitta din egen kunskap och kreativitet.

Coaching är handlingsinriktat

Handling är en nyckel i coaching, aktivitet skapar lärande och effekter. Coaching är en verksam metod för att gå från ord till handling. Att manifesteras sina visioner och drömmar i verkligheten.

Coaching är effektivt

Vi använder olika verktyg för att lyfta fram dina starka sidor och dina värderingar samt för att stärka självkänsla och självförtroende. Metoden är mycket motiverande och effektiv när det gäller att sortera i tankedjungeln och hitta ditt personliga driv, för att på så sätt komma vidare i din utveckling.

Coaching är ett förhållningssätt

Coaching är även ett sätt att se på människor och livet. Fokus ligger på det som fungerar, det som är positivt och det som är utvecklingsbart. Tron på människors förmågor, vilja att göra skillnad och deras egna svar och lösningar.

ADRESS Storgatan 43, 1 tr
903 26 Umeå

KONTAKT www.shifteducation.se
info@shifteducation.se

TELEFON (+46)72 210 36 74



Vad är en coach?

Coach och coaching är ingen skyddad titel eller yrke. Idag är det ett populärt begrepp och många kallar sig coacher. Vi vill vara tydliga med att SHIFT Education arbetar med professionell coaching, alla våra coacher är diplomerade eller certifierade ICF-coacher. Vi arbetar med kontinuerlig kompetensutbildning och handledning för coacherna i alla uppdrag. Grundläggande för oss är värderingen att tro på individens förmågor.

En coach är inte rådgivare, vägledare, terapeut, läkare eller personlig tränare men kan hjälpa till att se om det är sådan hjälp som behövs. Coaching skiljer sig från många samtalsmetoder bland annat genom att inte komma med lösningar, råd eller titta på varför.

ADRESS Storgatan 43, 1 tr
903 26 Umeå

KONTAKT www.shifteducation.se
info@shifteducation.se

TELEFON (+46)72 210 36 74