

## **1 times gratis coaching til dig!**

Du får her mulighed for at få en personlig coach i 1 time – helt gratis.

### **Hvordan det?**

Det kan du fordi vi afslutter en coachuddannelse og på den næstsidste dag af uddannelsen ønsker at vores coaches får lejlighed til at coache, og få feedback af os. Det er færdiguddannede coaches du vil blive coachet af.

### **Hvad kan du få ud af det?:**

I vores definition er coaching "at låse op for et menneskes potentiale, det er at hjælpe en person til læring og udvikling". Hvad du får ud af det er meget afhængigt af hvad din udfordring eller mål er, ikke alt kan løses på en time. Du vil helt sikkert kunne få idéer til indsatsområder og mulige løsninger på både personlige og professionelle problemstillinger og udfordringer, f. eks.:

#### **Professionelle mål:**

- at sætte mål, f.eks. om at søge nyt job eller blive selvstændig
- at blive bedre til at håndtere stressende situationer (f.eks. eksamen)
- at få bugt med angsten for at præsentere for mange mennesker eller lignende

#### **Personlige mål:**

- at holde op med at ryge eller være bange for edderkopper
- at komme i gang med at dyrke sport
- at blive af med en bestemt dårlig vane

Hvis du synes du godt kunne bruge en coach, men ikke helt klart kan beskrive problemstillingen, kan din personlige coach seance også bruges til at få et mere klart defineret mål.

### **Hvordan foregår det?**

Coachingen foregår fredag den 10. marts 2006, og du kan vælge mellem to tidspunkter:

- Kl.: 10:00
- Kl.: 13:30

### **Hvor foregår det?**

I vore kursuslokaler på Nørrebro i København. Adressen får du ved tilmelding.

Når du ankommer vil du få en kort introduktion til coachingen og din personlige coach. Herefter får I ca. 1 time sammen, hvor du kan bringe dine udfordringer og mål på banen, og coachen vil hjælpe dig til at nå dine mål. Coachingen foregår i et lokale, hvor der vil være flere coachsessioner på samme tid.

## **Tilmelding**

Du kan tilmelde dig ved at sende en mail til [kolja@asisco.dk](mailto:kolja@asisco.dk) med informationer om:

Navn:

Telefonnummer:

E-mailadresse:

Tidspunkt du ønsker at få din coaching:

Emne for din coaching, bare i overskriftsform:

De gratis seancer tildeles "efter først til mølle" princippet.

Med venlig hilsen

Kolja Rieffestahl  
Asisco