

COACHÖVERENSKOMMELSE

Coachning omfattar oftast mer än ett tillfälle. Efter första tillfället upprättas därför en coachöverenskommelse där det framgår vilka regler vi har att förhålla oss till - vad ska göras, hur ska det göras och när vi ska ha nått målet.

COACHNING ÄR NEUTRAL

En coach är alltid neutral och sätter aldrig värderingar på dina tankar och planer. Tanken är att du själv skall reflektera över dina val och fatta egna beslut.

ETIK OCH PROFESSIONALISM

Vi är diplomerade coacher som utövar yrket enligt ICF:s (International Coach Federation) vedertagna standard och etiska regler. Vi har tystnadsplikt. Du kan vända dig till vem du vill av oss, oavsett vilket utbildningsprogram som du går på.



Boka din coach

WIVECA AXNER

wiveca.axner@kansli.lth.se

KARIN CHERFILS-KARLSSON

karin.cherfils-karlsson@kansli.lth.se

NORA EKDAHL

nora.ekdahl@kansli.lth.se

GÖREL ERIKSSON

gorel.eriksson@kansli.lth.se

ELISABET GERSBRO-BÜLOW

elisabet.gersbro-bulow@kansli.lth.se

ANNICA GRANATH

annica.granath@kansli.lth.se

INGRID HOLMBERG

ingrid.holmberg@kansli.lth.se

LISE-LOTTE MÖRNER

lise-lotte.morner@kansli.lth.se

GUNILLA PERSSON

gunilla.persson@kansli.lth.se

MARIA SÖRENSSON

maria.sorensson@kansli.lth.se

EVA WETTERHOLM-PÅLSSON

eva.wetterholm-palsson@kansli.lth.se

INGEMAR ÅKERBERG

ingemar.akerberg@kansli.lth.se



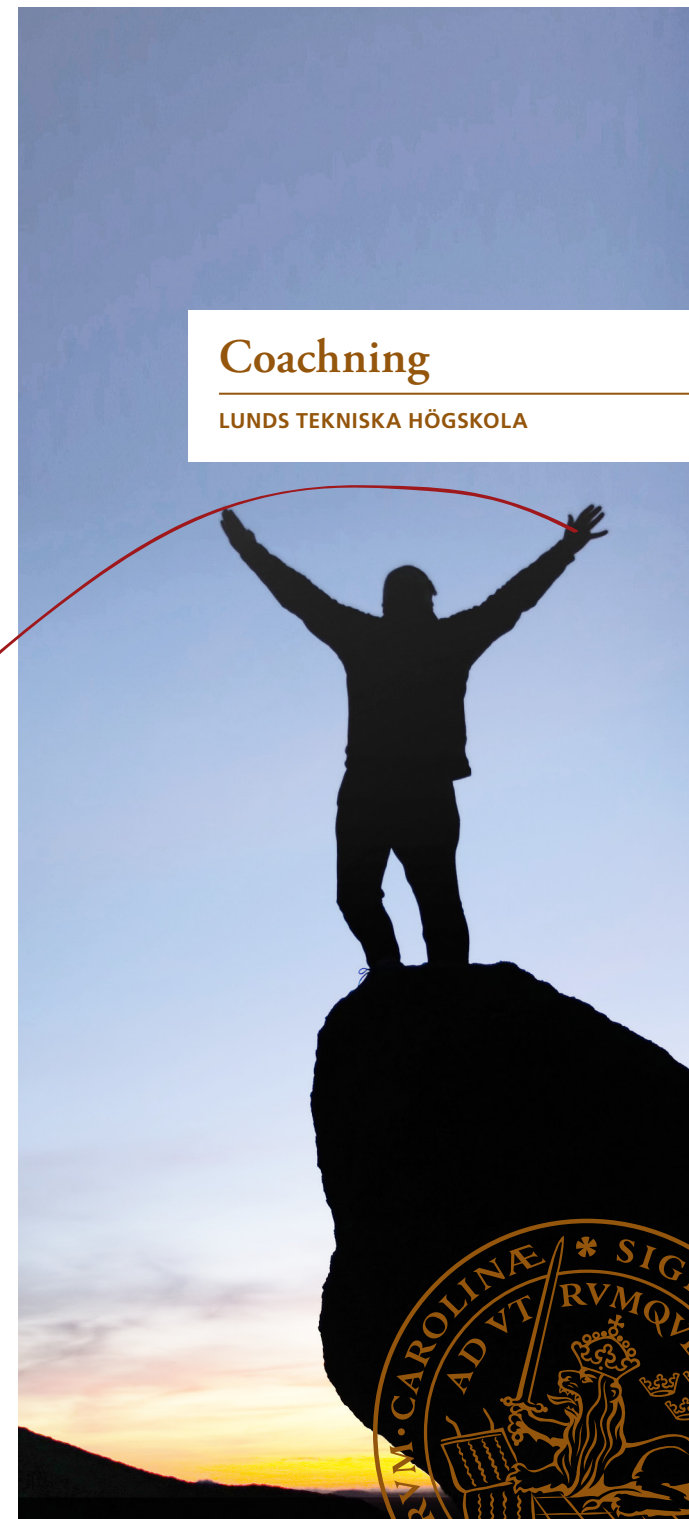
LUNDS UNIVERSITET
Lunds Tekniska Högskola

LUNDS TEKNISKA HÖGSKOLA

Box 118
221 00 Lund
Tel 046-222 00 00
www.lth.se

Coachning

LUNDS TEKNISKA HÖGSKOLA



Vad är coachning?

Coachning är ett effektivt verktyg och en arbetsmetod som hjälper dig att växa på det sätt som är bäst för dig. En coach talar inte om för dig vad eller hur du ska göra. Coachen ställer frågor som gör att du själv kommer fram till den bästa vägen för just dig, vilket får ditt självförtroende att växa. Du kommer att förstå och inse att du har de svar du behöver inom dig.

Coachning skapar medvetande, förstärker val och leder till förändring. Den fokuserar på möjligheterna i varje situation och ger resultat med sitt metodiska upplägg, tydliga struktur och målfokusering. Den utmanar likafullt som den inspirerar och stimulerar.

Vad är bäst för dig? Vad gagnar dig? Coachning är ett förhållningssätt baserat på ett personligt ansvar för den egna utvecklingen och framgången. Det handlar alltså inte om att vara rådgivare, mentor, handledare eller terapeut. Syftet är att i varje situation själv hitta den bästa lösningen.



Vad kan du få hjälp med?

- När du vill planera din tid och dina studier
- När du vill öka motivationen
- När du vill sätta upp mål, delmål
- När du känner dig osäker på vad du vill
- När du vill ta reda på vad som är viktigt för dig
- När du vill ha mer balans i livet

Det finns många frågeställningar som man kan ha när man får coachning. Coachning kan vara ett stöd i många situationer under din utbildningstid vid LTH. Coachning som arbetsmetod hjälper dig att skapa medvetenhet i dina val, ger dig ny inspiration och hjälper dig att finna nya vägar.



Röster om coachning

”Det har varit väldigt givande och jag har fått perspektiv på mitt liv och det som innan känts rörigt. Min coach ställde frågor som fick mig att tänka till och reflektera över det som innan känts jobbigt.”

”Jag tycker den har varit givande. Man måste förbereda sig inför varje tillfälle, man börjar aktivt tänka på frågor kring arbete och ansökningsprocess. Jag har ett bättre förhållningssätt till att leta jobb och är mer avslappnad.”

”Jag kom med mörka tankar om min förmåga att genomföra utbildningen. Min coach lugnade mej, fick mig att se möjligheter istället för begränsningar. Vi fick ett bra samtal och jag kände att jag inte behövde dölja något. Jag har insett att jag kan detta om jag vill.”

