



Gunilla Janmark Coaching

Gruppcoachning

Vill du uppleva gemenskap, tillhörighet, förståelse och respekt? Vill du dessutom utvecklas, inspireras och växa? Gruppcoachning kan utformas kring ett visst tema, vid en förändring eller syfta till personlig utveckling.

Gruppcoachning är ett effektivt sätt att tillsammans med andra reflektera över lösningar på livets utmaningar, oavsett om de är arbetsrelaterade eller personliga. Det bygger på att vi delar känslor och behov med andra människor.

Bakgrund

När du jobbar tillsammans med andra i en grupp får du dels uppleva att andra brottas med samma utmaningar som du gör, dels kan du inspireras av andras sätt att hantera sina utmaningar. I gruppcoachning kan vi dra nytta av den mångfald och diversitet som gruppen utgör. Det gemensamma blir uppenbart och konkret, samtidigt som allas erfarenhet avspeglas i den enskildas liv.

Syfte

Syftet är att finna lösningar, få insikter och öka förståelsen och respekten på sätt som kommer både individerna, gruppen och eventuellt företaget eller organisationen tillgodo genom att kraft frigörs!

Praktiskt

Coachningen sker antingen per telefon eller på plats i Uppsala. Ett upplägg kan bestå av sex träffar varannan vecka, där varje träff är två timmar (1 ½ h per telefon). Gruppens behov styr utvecklingen.

Dokumentation

Vill vi kan vi från början bestämma att en övergripande dokumentation görs. Då konkretiseras idéer, tankebanor och förslag successivt. Var och en kan gå tillbaka och de som inte deltog kan enkelt informeras.

Min uppgift

Min uppgift är att lyssna och lotsa gruppen vidare och samtidigt stanna upp och lägga fokus på viktiga frågeställningar. Tillsammans skapar vi klarhet och förståelse som kan leda

till förändring och nya upplevelser för gruppen som helhet och för varje individ.

Coachprocessen fortsätter mellan våra samtal och jag finns tillgänglig för deltagarna mellan samtalen, per telefon eller via mail.

Garanti

Jag finns med för att tillsammans med deltagarna skapa förändring, insikter, förståelse och nya upplevelser av livet. Coachningen är till för deltagarna. Är du inte nöjd med coachningen så meddela mig snarast så att vi kan reda ut vad du har behov av.



Att känna gemenskap, samhörighet och förstå att andra delar liknande upplevelser som jag stärker oss och gör att det är effektivt att utvecklas i grupp. Är du redo att pröva?

Kontakt

Gunilla Janmark Veldhuis,
Gunilla Janmark Coaching
Trädgårdsgatan 11, Uppsala

018-350 777
0739-469 529

gunilla@gunillajanmarkcoachin.se
www.gunillajanmarkcoaching.se
