

## Executive coaching for ledere



Som leder tumler du ind i mellem med emner, som det ikke er hensigtsmæssigt at diskutere med dine medarbejdere og ledelseskolleger.

Det kan bl.a. være de tidlige tanker om omprioritering af medarbejderkompetencer, tilrettelæggelse af ny strategiproces, forbedring af det psykiske arbejdsmiljø, afskedigelser og konflikthåndtering af medarbejdere og kollegaer og prioritering af din egen tid og dine arbejdsopgaver.

Det er altid godt, at vende sine tanker og blive udfordret på sine antagelser og virkelighedsopfattelse.

Det skaber selvindsigt og læring om "hvem er jeg, hvad er min situation, og hvilke handlemuligheder er rigtige for mig?"

Da mennesker er forskellige, er et coachingforløb skræddersyet efter individuelle behov.

### Et typisk coachingforløb kan indeholde følgende emner:

**1. Face the Music**

Afklaring af min situation, og hvad jeg vil have fokus på?

**2. Arbejde med mit livshjul**

Hvor i mit liv går det rigtig godt, hvor skal der satses og, hvad er ligegyldigt for mig lige nu?

**3. Personlighedstest**

Med udgangspunkt i en personlighedstest, afdækkes dine personlige præferencer, styrker og udfordringer.

**4. Afdækning af succesmønstre**

Du bliver bevidst om, hvad det er for kompetencer du bruger, når du fungerer allerbedst.

**5. Håndtering af mennesker omkring mig**

Hvordan tænker og føler de mennesker omkring mig, som er vigtige for at jeg kommer videre af den vej, som er rigtig for mig.

**6. Min kommunikation**

Hvordan kommunikerer jeg og til hvem. Hvor går det godt, og hvor går det galt? Konflikthåndtering på en god måde.

**7. Udarbejdelse af livsmission**

Afklaring af hvad der er vigtigt i dit liv, og hvordan det skal komme til udtryk i dit liv

**8. Prioritering af tid**

Hvordan sikrer jeg, at det jeg ikke når, er det mindst vigtige – og at der er en god balance mellem den tid jeg bruger på arbejdet på mit privatliv.

**9. Udarbejdelse af handlingsplan**

Handlingsplanen udarbejdes løbende. Da vi ikke har været i fremtiden, er det helt OK at afprøve og justere undervejs.

**10. Stress**

Hvad er dit stressniveau og, hvilke antagelser ligger der bag, at du ikke ændrer adfærd til fordel for, hvad der er hensigtsmæssigt for dig?