

Kartläggning:

Namn:

Din Coach:

Anna Söderberg

Välkommen till kartläggningen!

Du är en av dem som längtar efter att släppa allt och bara ägna dig åt dig själv och dina egna tankar för en stund! Jag är glad att du tog det beslutet!

Jag som kommer leda dig igenom det här heter Anna Söderberg och jag är utbildad coach. Jag jobbar med skriftlig coaching - där det bästa med det är att det är Du som bestämmer när, var och hur du vill eller kan lägga tid på dig själv och ta hand om dina tankar och drömmar om framtiden!

Du är nu i slag med att göra den här kartläggningen som kanske ska leda till ett bättre mående, ett jävlaranamma och/eller en väg till att hitta dig själv i dagens mästen och borden och där du befinner dig i livet. Anledningen vet bara du! Vi möts där du är och behöver hjälpen. Det viktigaste i det här skedet är att du är ärlig mot dig själv och svarar på frågorna från hjärtat. Det gör att jag lättare kan hjälpa dig vidare med det du vill ha hjälp med!

När kartläggningen är klar så kommer jag höra av mig inom 7-10 dagar med förslag om hur vi kan gå vidare.

Se till att du har tid och lite lugn och ro omkring dig - kanske koka dig en kopp kaffe eller en kopp te och njut av tystnaden och dina egna tankar. Det gör att du kan landa i stunden och fokusera på vad du vill med ditt liv och hur du vill att det ska se ut.

Lycka till och låt det här ta tid!

Jag ser fram emot att läsa din historia!

Anna



Du kommer nu att få några frågor om din nuvarande situation och din tillvaro, du kommer möta frågor om det som står i vägen för det livet du drömmer om att leva. Jag kommer också att be dig om att beskriva hur ditt drömliv ser ut. I slutet kommer det finnas utrymme för att bara skriva av dig all frustration som kanske uppstår i skrivandet. Låt orden bara komma - vill du tar du med det när du återsänder kartläggningen - eller så sparar du bara ner brevet på din dator och sparar det för dig själv och tar bort det innan du skickar till mig

När man är i början av något så omvälvande som att "ta tag" i sina känslor och sitt liv så kan det kännas jobbigt och svårt att berätta om det eller kanske bara något så enkelt att man inte kan sätta ord på det. Om detta sker - ta då en liten paus, kanske fyll på din kaffekopp eller ta en promenad, låt frågorna sjunka in och det kan då vara lättare att fortsätta. Men känns det riktigt svårt att få till det så hör av dig till mig så kan jag hjälpa dig vidare.

Känns det obekvämt, kanske till och med ångestfyllt, att svara på frågorna pga av alla olika känslor som väller upp - ta och luta dig bakåt i stolen och ta ett djupt andetag - sträck på dig - för Du har precis tagit steget för att kunna förbättra och fixa till det som skaver i ditt liv för att uppnå dina mål. Jag finns här vid din sida för stöttning under din livs resa!

Är du redo?! Då så! Då kör vi!.. :) ..

DIN NUVARANDE SITUATION

Svara på frågorna från hjärtat och låt det ta tid.

Berätta lite om dig själv.

Hur ser din nuvarande livssituation ut?

Vad är det som tar upp din tid i vardagen? Jobb, familj, fritid osv. Hur är din tid fördelad?

DIN VISION

Visualisera en dag där du vaknar upp på morgonen och du redan lever i din drömvärld. Hur ser det ut?

Hur skulle ditt drömliv se ut?

Se framför dig att din drömtillvaro är verklighet. Hur ser den ut? Vad gör du? Hur ser vardagen ut? Kan du se några ledord du lever efter? Hur är din tid fördelad?



VAD VILL DU HA HJÄLP MED?

Svara så ärligt som möjligt - allt för att jag ska kunna hjälpa dig på bästa sätt.

Berätta varför har du sökt coaching.

Hur kommer det sig?

Har du blivit coachad innan? (Om svaret är Nej - gå vidare till nästa fråga.. :) ..)

Hur gick det då? Vad har för tankar om det? Vilka erfarenheter har du med därifrån?

Vad vill du att coaching ska hjälpa dig med? Vilka resultat vill du ha när coachingen är klar?

Fundera över vad de specifika önskemålen är - få bättre självkänsla, hitta ditt inre driv eller vad nu är som är grunden till varför du sökt hjälp. Tänk dig att vi är på andra sidan vårt samarbete - vad har du fått hjälp med och hur ser det ut?

NÅGRA AVSLUTANDE FRÅGOR

Svara så ärligt som möjligt - allt för att jag ska kunna hjälpa dig på bästa sätt.

Hur ser du på att bli coachad via skrift?

Berätta gärna hur du känner och tänker om att använda skrift som metod för din coaching

Vilken eller vilka typer av coaching känner du spontant att du skulle trivas bäst med?

Blanda gärna fritt mellan begreppen och lägg till andra om du vill (lugn, reflekterande, handlingskraftig, stödjande, förstående, utmanande, provocerande, analytisk, värderande, lösningsfokuserad, problemfokuserad)

HÄR KOMMER RUTAN FÖR EGNA TANKAR OCH FUNDERINGAR

Den här sidan är bara för din egen del. Vill du ha med den i kartläggningen så är du välkommen att göra så - vill du behålla den för dig själv gör du det.



Kartläggning:

Namn

Din Coach:

Anna Söderberg

Bra jobbat! Nu är kartläggningen klar! Vilket jobb du har gjort!.. :) ..

När du känner dig klar med dina svar skickar du det här dokumentet i sin helhet till mig: anna@annasoderberg.se

Utifrån det du beskrivit i kartläggningen kommer jag att möta upp med en återkoppling. I återkopplingen får du läsa min tolkning på dina svar, och de råd och tips jag ger är formade utifrån denna tolkning. Min återkoppling kommer oftast inom normalt 7-10 vardagar.

Har du frågor och funderingar – tveka inte att höra av dig!

Ha det gott så länge!

Anna

Coach:
Anna Söderberg

Hemsida:
www.annasoderberg.se

Epost:
anna@annasoderberg.se

