

Coachsamtal på Lila shala

Jag heter Camilla Lindén och är socionom med många års arbetslivserfarenhet av stödjande och motiverande samtal med både vuxna och unga. Jag är även diplomerad coach och under resten höstterminen 2020 erbjuder jag coachsamtal på **Lila shala** på **tisdagar** till ett kraftigt reducerat pris **200 kr/h** (ordinarie pris 550 kr/h).

Vad är coaching?

ICF (International Coaching Federation) definierar coaching som en *"tankeväckande och kreativ process som inspirerar klienten att maximera sin personliga och professionella potential"*.

För mig är coaching ett samarbetande samtal som främjar handling, lärande och personlig utveckling hos klienten. Medvetandegörande, motivation och eget ansvar är nyckelord. Som coach använder jag mig av frågeställningar och metoder som hjälper dig att komma i kontakt med och aktivera dina egna resurser, kunskaper, erfarenheter, värderingar och styrkor.

Samtalen kan handla om **precis vad du vill**. Vad som känns viktigt och angeläget för dig just nu. Det kan vara allt från att prata av dig med någon utomstående som bara lyssnar - till att diskutera större saker som livsval eller att hitta nya vägar i en problematisk situation. Kanske har något oväntat hänt dig som du behöver acceptera och anpassa dig efter. Du kanske har svårt att hitta motivation att genomföra förändringar i ditt liv som du vet du skulle öka din livskvalitet. Eller vill ha stöd i att formulera och nå specifika mål och visioner. Kanske känner du dig rådvill och vill komma i kontakt med vad mening i livet betyder för just dig för att kunna fokusera din energi på det.

För mig som coach är det viktigt att ha en balans mellan att möta livets utmaningar med acceptans och empati - att du får utrymme att känna alla känslor och bli hörd i det som känns svårt - och när du är redo fokusera

samtalet och energin på nuet och framtiden. Vad vill du? Vad är viktigt för dig? Vad behöver du? Hur vill du förhålla dig till det som händer? Vad har du möjlighet att påverka?

Självklart har jag **tystnadsplikt**. Då jag har en lång erfarenhet som socionom vet jag också om någon fråga inte är lämplig att jobba med i coachsamtal utan istället behöver annan expertis. Men det absolut mesta ryms och att skillnaden mellan mer traditionell psykoterapi och coaching är att i coaching riktar vi tillsammans uppmärksamheten på nuet och framtiden. Du är expert på ditt liv.

Det finns även möjlighet att ha samtal via telefon/FaceTime/Skype på andra veckodagar, om det fungerar bättre för dig eller känns tryggare med Covid-19 i åtanke.

Välkommen att boka tid eller hör av dig om du är intresserad och har frågor!

camilla.nina.linden@gmail.com

