

dinCoach

dinCoach

Susanne Dethlefsen er certificeret NLP master coach og har specialiseret sig inden for business og life coaching. Hun har godt 25 års erfaring fra det private erhvervsliv, hvor hun fortrinsvis har været beskæftiget med ledelse, kommunikation og konfliktløsning.

Hun arbejder i dag dels med coaching og undervisning i erhvervslivet og dels med private klienter – begge dele baseret på et tillidsfuldt samarbejde, der resulterer i refleksion og handling.

Hun er certificeret af International Coach Federation (ICF) og arbejder i overensstemmelse med ICF's etiske regelsæt.

Susanne Dethlefsen har i 2008 været medlem af den danske bestyrelse i International Coach Federation og har igennem arbejdet i brancheforeningen været medvirkende til at højne standarden for coaching i Danmark.



Kontakt

Kontakt dinCoach på tlf. 45 16 13 00 eller per mail til mail@dincoach.dk og få en orientering om, hvad netop du eller din virksomhed kan få ud af et coaching forløb.

For yderligere information læs mere på www.dincoach.dk

”Alle vores drømme kan gå i opfyldelse, hvis vi har modet til at forfølge dem”
Walt Disney

Fyret – og hvad nu?

Er du i vildrede omkring din fremtid?

Det kan komme som et stort chok at blive fyret, og det er svært at se nye muligheder. Usikkerhed, vrede, sorg og forvirring trænger sig på, og det føles umuligt at se en god fremtid forude.

Situationen påvirker dig socialt, mentalt og økonomisk. Selvtilliden får et knæk, og din værdi på arbejdsmarkedet føles kraftigt reduceret. En stor del af vores identitet ligger i vores arbejde, og for mange er afskedigelsen en næsten traumatisk oplevelse.



Du kan få hjælp

Der er mange forskellige følelser involveret, når man bliver fyret, og det er vigtigt at få sat ord på dem. Coaching kan være din nøgle til et nyt og positivt perspektiv i livet med flere muligheder. Du kan få gjort status over, hvad det er, der lige nu har betydning for dig i forhold til dit arbejdsliv.

Nøglen til succes er at se muligheder i stedet for begrænsninger

Coaching

Hvad er coaching?

Coaching er en fremadrettet og handlingsorienteret forandringsproces, hvor vi tager udgangspunkt i hvor du befinder dig nu og fokuserer på fremtiden. Hver session har en varighed på ca. en time og kan finde sted i virksomheden eller i praksis i Rungsted. Mellem sessionerne vil der typisk være hjemmeopgaver, der skal løses.

En central del af coachingen er at arbejde hen imod, at du tager ansvar for dig selv både fysisk og mentalt.

Styrken i coaching er baseret på ærlige, direkte og fortrolige samtaler. Din Coach anvender en variation af teknikker og metoder med henblik på at hjælpe dig til at definere dine værdier og på dette fundament finde den retning, du ønsker, dit liv skal tage.

Undervejs i processen forsynes du med de nødvendige værktøjer, støtte, struktur og feedback. Du sidder i førersædet og lærer, hvordan du selv kan være med til at forme dit liv.

Potentialet ved et coaching forløb ligger hos dig som klient, og du tager selv ansvar for fremskridt og forandringer.

Karriere coaching

Karriere coaching med fokus på fremtiden er en proces, som hjælper dig til at formulere dine karrieremæssige mål og arbejde dig hen imod dem gennem dine tanker og handlinger.

Efter bearbejdelsen af din fyring sættes der fokus på at få klarhed over dine personlige og faglige kompetencer og derefter at udarbejde en målrettet karriereplan, der kan skabe arbejdsglæde samt ro og balance mellem privatliv og arbejdsliv. Undervejs vil du modtage støtte til at udnytte dine ressourcer optimalt.

Der kan også indgå private forhold i coachingen i det omfang, disse har betydning for din karriere.

Karriere coaching forløb

Hvordan er et typisk karriere coaching forløb?

Et typisk karriere coaching forløb vil indeholde følgende emner:

- Afdækning og bearbejdning af din nuværende situation.
- Tankemønstre.
- Definition af dine vigtigste værdier.
- Fokus på faglige og personlige kompetencer.
- Prioritering og planlægning.
- Formulering af karrieremæssige mål og delmål.
- Handlingsplan for at nå målene.
- Eventuelle private forhold.



Udbytte

Du vil efter et karriere coaching forløb bl.a.

- Være opmærksom på nye muligheder.
- Være handlingsorienteret.
- Have større selvindsigt og dermed selvtillid.
- Kunne strukturere dit liv.
- Have et godt overblik.
- Være i stand til at udnytte dit potentiale.
- Vide hvordan du selv kan være med til at forme dit liv.
- Have mulighed for at videreudvikle dig personligt.

”Du kan analysere fortiden, men du er nødt til at designe fremtiden”

Edward de Bono

”Ingen kan få dig til at føle dig mindreværdig uden din tilladelse”

Anna Eleanor Roosevelt