

“ Ursula är en resultatfokuserad, businessminded, igångsättande, engagerad och empatisk coach. Hon är ett värdefullt bollplank under mitt arbete att utveckla min verksamhet.”  
-Eva Jansén Expert arbetseffektivitet, Ogljo

“ Arbetet med Ursula har strömlinjeformat och effektiviserat både kundbemötandet och försäljningsmetodiken. Som företagare har man alltid hundra idéer och tankar om vad som behöver göras och vad man skulle vilja göra. Ursula har hjälpt mig prioritera och tydliggöra vad jag egentligen vill och vad som behöver göras för att jag ska komma vidare på ett bra sätt.”  
-Andreas Leveau, Balanserad Kropp

“ Genom Ursulas coaching har jag fått nya perspektiv och lärt känna mig själv. Samtalen har givit mig "aha-upplevelser" som fått mig att handla och tänka i andra, nya banor. Jag har fått stöd i svårhanterliga situationer och konflikter att finna en plan som hjälpt mig att hantera dessa. Jag har fått användbara kommunikationsverktyg för att förbättra dialogen med de aktörer jag yrkesmässigt samarbetar med.”  
- Ulrica Oscarsson Edil, Lunds Studentskegård



När du vill förändra något.  
När du står inför en utmaning.  
När du måste välja nya vägar.  
Privat eller professionellt.

## Vad är coaching?

Coaching är en form av förflyttning. Du bestämmer själv vad du vill bli coachad i. Det kan vara en förändring, en utmaning, ett långvarigt projekt eller något mera avgränsat. Du kan växla mellan ämnen om du så önskar. Det är du som styr.

Vi bestämmer tillsammans tid, plats och det preliminära antalet samtal. Fem tillfällen brukar vara lagom. Du erbjuds coaching vid personliga träffar, via webben eller telefon. Du får i förväg det kontrakt som tydliggör vår överenskommelse och som vi båda undertecknar med målformulering, resultat, uppföljning och sekretess.

Jag arbetar utifrån en humanistisk människosyn med tilltro till att vi människor har

- resurs och potential att utvecklas
- förmåga att själva klara av situationer som uppkommer
- eget ansvar för våra val och handlingar

Det är genom en ärlig och rak kommunikation som vi får ut det mesta möjliga av tiden. Det är bra om du ställer krav på mig som coach, säger till om jag ska "pusha" dig ännu mer eller om du tycker att det känns för tufft. Du kommer sannolikt att få arbetsuppgifter från gång till gång. Resultatet av det beror självfallet på det arbete du själv lägger ned. Du är experten i dina utmaningar.

Du sätter dina mål för förändringen. Med mitt stöd finner du strategier och håller fokus. Jag hjälper dig att överträffa dig själv och att maximera dina förmågor. När det pirrar i magen och känns lite obekvämt sker utveckling. Du skapar något nytt. Du åstadkommer ett resultat. Du gör en förflyttning.

## Professionell coaching

“Det är grumligt i hjärnan när man funderar på något ensam men får man prata om det och bolla tankarna med någon så blir det klarare.”

“Det är som att titta på det svartvita flimret i en gammal TV. Det är svårt att ensam hitta den röda tråden.”

Jag erbjuder professionell coaching där du är experten i dina utmaningar. Upplägget är sådant att kunskapen kommer i form av egenfunna aha-upplevelser som ger effekt direkt, privat och professionellt. Tillsammans arbetar vi med konkreta redskap för att utveckla din fulla potential. Du frigör energi att bli mer produktiv och kreativ med fokus på framtiden och lösningen.



Jag är diplomerad coach, utbildad enligt ICF:s kvalitetsregler. Se [www.icfsverige.se](http://www.icfsverige.se). Under trettio år har jag arbetat som vuxenpedagog, ekonomichef, skolledare och säljledare. Alltid med människors olika villkor och potential för ögonen. Med varsamhet och värme inspirerar jag dig att prestera ännu bättre.