



## Coaching ökar tillväxten



Numera vill de flesta skickliga affärsmänniskor i nyckelpositioner ha en coach. Helt naturligt, eftersom de ser sig som vilken elitspelare som helst – på näringslivets och ledarskapets arena. De vill göra så bra ifrån sig som möjligt. De vet att ju mer de lär sig om sig själva, desto bättre kan de lösa problem, leda andra och bygga relationer. Oavsett vilket affärsfälle eller vilken situation som uppstår.

### Varför coaching?

Coaching handlar om att utveckla människor i psykologiskt och socialt perspektiv. Om att locka fram ännu mer av den unika mästare som gömmer sig i varje människa. Det är en utmanande och tankeväckande läroprocess, där du som klient inspireras till att utveckla och maximera din personliga och professionella potential. Du stärker dina prestationer och ökar din livskvalitet.

Den stora skillnaden mellan fackmässig undervisning, taktisk träning, rådgivning och mentorskap – och professionell coaching – kan beskrivas med enkla ord. Coachen har inte svaren. Coachen tillhandahåller inte expertis. En coach arbetar utifrån förutsättningen att klienten har alla resurser, inklusive förmågan att upptäcka och använda dessa resurser.

### En kreativ förändringsprocess

Genom att ställa de rätta frågorna och lyssna aktivt sätter en skicklig coach igång din egen process, där du utnyttjar dina kreativa förmågor maximalt. Du inspireras till att förtydliga personliga och yrkesmässiga mål och att hitta nya vägar – hantera stress och konflikter, lyssna in och påverka omgivningen, ta vara på möjligheter, lösa problem och svåra situationer – för att uppnå målen. Fler perspektiv på dina personliga styrkor och svagheter ger ökad trygghet och relationskompetens. Detta, i större utsträckning än vad undervisning, träning och instruktion kan åstadkomma.

Elitidrottsmän tränar 90 % och tävlar 10 % av tiden. Inom näringslivet är förhållandena i bästa fall de omvända. Coaching kan liknas vid egen viktig träningstid. Ett förlopp omfattar vanligtvis cirka 15 tim över en period av omkring ett år, och du reserverar 1,5 tim per tillfälle.

### Aspiration coacher

Catharina Erlandsson har mer än 1 000 tim erfarenhet av professionell coaching. I sin roll som trainer/handledare, har hon även utbildat hundratals chefer i coaching och ledarskap. Aspiration samarbetspartners på orter runtom Sverige och Skandinavien har dokumenterad erfarenhet av coaching och chefsutbildning. De samverkar med utgångspunkt i önskad leveransort.

Aspiration AB

Huvudkontor Luleå, etabl. 1973

Kontor Stockholm, Solna C

Org nr 556189-6175  
Innehar F-skattsedel  
Högsta UC kreditbetyg  
[www.aspiration.se](http://www.aspiration.se)

Hermelinsg. 25, SE-972 31 Luleå  
M +46(0)70-6000 500  
F +46(0)920-22 07 91  
E [bengt.erlandsson@aspiration.se](mailto:bengt.erlandsson@aspiration.se)

Box 1495, SE-171 29 Solna  
M +46(0)708-33 55 83  
F +46(0)8-705 91 69  
E [catharina.erlandsson@aspiration.se](mailto:catharina.erlandsson@aspiration.se)