



## relasjonsutvikling

### Hege Steinsland - Prosessveileder/ Coach

Står du midt i en endring?  
Ønsker du å være i utvikling?  
Vil du utforske ditt eget potensiale?

Coaching er et autentisk møte mellom coach og coachee, som legger til rette for oppdagelser her og nå, slik at den som søker coaching blir i stand til å ta personlige, bevisste valg i samsvar med egne ønsker, behov og verdier (Sissel Tveiten)



#### **Proessen**

Coaching kan være punktvis for sparring i en krevende situasjon. Som utviklingsverktøy er det best å bruke coaching regelmessig over minst seks måneder. Ta gjerne kontakt for en uforpliktende samtale om din situasjon og en skisse til prosess.

Litt om min bakgrunn for å tilby coaching:

Min erfaring er fra arbeidsrelatert coaching. Jeg trekker likevel ingen skarpe grenser mellom arbeidslivet og det personlige livet.

#### **Utdanning**

Mastergrad i organisasjon og ledelse med relasjonledelse og coaching som fordypning.

Utdanning over fire år i gestaltveiledning.

Grunnutdanning i pedagogikk og kristendom.

#### **Egen erfaring med coaching**

Jeg søker individuell veiledning med jevne mellomrom.

Jeg deltar regelmessig i kollegaveiledning med andre coacher og konsulenter.

I forbindelse med etableringen av egen virksomhet oppsøkte jeg selv en coach.

Gode erfaringer med dette er en drivkraft for å tilby coaching.

#### **Arbeidserfaring**

Siden 1994 har jeg hatt ulike veiledningsoppdrag, for individ og grupper.

Har veiledet/ coachet enkeltpersoner over kortere og lengre perioder. Den lengste over to år.

Jeg har jobbet med gruppeveiledning regelmessig de siste 12 årene.

#### **Metode**

Dialog er hovedmetoden i min coaching.

Bruker også tegning og sentreringsøvelser for å legge tilrette for oppdagelser.

Jeg har også god erfaring med å ta deler av coachingen på en spasertur.

Kartleggingsverktøyet LIFO ® brukes når det er hensiktsmessig.

Metodevalg tilpasses alltid personen i fokus, og situasjonen.