

*tar fram det bästa inom dig,  
frigör din potential, motivation och drivkraft!*



**Ge dig själv en kickstart för att  
förverkliga din vision och dina tankar.  
Gör 2019 till ditt bästa år någonsin!  
Coaching vid 5 tillfällen á 50 min  
Paketpris: 3.900 kr**

**Vilken underbar gåva till dig själv eller någon du tycker om!**

I paketet får du personlig coaching vid 5 tillfällen á 50 minuter, med bl.a. verktyg som Livshjulet och Inre Inventering. Hitta din motivation till ett karriärslyft eller kanske ett balanserat och hälsosamt liv. Få ut mer av träningen, föräldraskapet eller ledarskapet och inte minst ditt förhållande. Du sätter målet - tillsammans med coachen når du dit. Erbjudandet gäller till och med 31 december 2019. Ordinarie pris 4.500 kr.

Margareta har tystnadsplikt och många väljer att genomföra coachingen per **telefon** efter första mötet. **Gör 2019 till ditt bästa år någonsin!**



**Provcoaching i 20 min**

Är du nyfiken på vad coaching innebär, men osäker på om det passar just dig? I så fall kan du prova på coaching till reducerat pris. Jag berättar mer om vad coaching kan tillföra i ditt liv och hur det går till under ca 30 minuter. Detta samtal är helt **förutsättningslöst** och känner vi båda att ett fortsatt samarbete skulle vara givande så bokar vi en tid för ett litet längre samtal – ett så kallat "startsamtal".



**Coaching – 50 min 900 kr**

Välkommen att kontakta Margareta för mer information!

Hemsida: [www.adasco.se](http://www.adasco.se)  
E-post: [info@adasco.se](mailto:info@adasco.se)

Mobil: 070 -229 16 30  
Innehar F-skattsedel



## Vad är coaching?

Coaching är en metod där coachen hjälper klienten att förverkliga tankar och visioner både i yrkeslivet och privat. Fokus ligger på att nå uppsatta mål och skapa resultat. Coaching är ett kraftigt verktyg i allt förändringsarbete.



## Vad gör coachen?

Coachens roll är att hjälpa personer eller grupper att optimera sina resurser. Coachens uppgift är att lyssna, ställa kraftfulla frågor, vägleda, stötta, uppmuntra och ge stärkande feedback.



## Hur går coachingen till?

Vi träffas under en bestämd tid för samtal och övningar. Samtalen sker på **telefon** eller personliga möten. Du bestämmer agendan och ämnet för varje samtal och riktningen för vårt coachingsamarbete. Oftast handlar det om utveckling eller förändring i ett specifikt ämne.

Svaren och tillvägagångssättet för förändringen finns inom dig. Jag hjälper dig att nå dina mål genom att lyssna, fråga, peppa och utmana. Vi gör övningar som hjälper dig att komma till handling. Din utveckling fortsätter mellan samtalen och långt efter samarbetet. Framgången bygger på din egen engagemang, vilja och lust att utvecklas.

**Välkommen att kontakta Margareta för mer information!**

**Hemsida: [www.adasco.se](http://www.adasco.se)**

**Mobil: 070 -229 16 30**

**E-post: [info@adasco.se](mailto:info@adasco.se)**

**Innehar F-skattsedel**