Min coaching omfatter to områder.

- **Personlig coaching**, også populært kaldet livscoaching (*life coaching*).
- **Erhvervscoaching**, som drejer sig om alle aspekter af dit arbejdsliv og din karriere.

I praksis overlapper de to områder mere eller mindre hinanden i løbet af coachingforløbet.

Coachingen kan være **afklarende** eller **løsningsorienteret** eller en kombination af begge dele alt efter dit behov.

I den **afklarende coaching** er der fokus på at identificere og tydeliggøre forhindringerne, der står i vejen for dine ønsker for dit personlige liv og/eller arbejdsliv.

Du får klarhed over din situation i processen og bliver i stand til at se løsninger, der fremover kan give dig et mere vitalt og tilfredsstillende liv.

Hvis du i coachingen har fokus på din personlige situation, kan den dreje sig om en bred vifte af livsområder, eksempelvis din sundhed, personlige udvikling, dine relationer eller balancen mellem arbejdsliv og privatliv.

Har du i coachingen fokus på dit arbejde, kan det eksempelvis være, at du vil til at udvikle dig professionelt eller styrke din position på jobbet, øge afsætningen i din virksomhed eller skifte karrierespor. I coachingprocessen bliver det klart for dig, hvad der holder dig tilbage, hvad du gerne vil opnå, og hvilke skridt du skal tage, så du får mere glæde, styrke og vækst i dit arbejdsliv.

Når coachingen er **løsningsorienteret**, ser vi i både den personlige og den erhvervsmæssige coaching på, hvilke styrker og ressourcer du har. Vi tager udgangspunkt i, hvad der allerede virker for dig, og hvilke succeser du tidligere har haft, og finder vi frem til overskuelige og nemt håndterbare løsninger, strategier og planer til at nå dine mål.