|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NrKontaktHANSTEENSGATE 180253 Oslonina@spinnoff.no+47 97 66 22 66logoOrg.nr. 981 169 867 |

|  |
| --- |
| NINA RYNNING SERTIFISERT NLP COACH |
|  |

ULIKE TYPER COACHING# PERSONLIG- # LIFE- # PROSESS- # KREATIV– # KONFLIKT- # GRUPPE- og # SALGS– COACHING*Coaching er en personlig tankerekkke/ - prosess. Du velger selv dine mål og den veien du vil gå for å nå målene. Som coach/sparringpartner hjelper jeg* ***deg*** *med å finne dine mål og den veien du ønsker å gå.*I coachingprosessen er jeg opptatt av at du skal få de verktøyene som du trenger for **din** utvikling – ut fra din situasjon. Jeg velger ut riktig verktøy som benyttes til riktig tid i din prosess.Coaching handler om ***din***livssituasjon og de områdene du ønsker å gjøre noe med – om konkrete mål og veien til å nå disse. Det er ***du*** som setter agendaen.Coaching gjøres også med grupper.Ta kontakt for en uforpliktende samtale.Velkommen til sparring med meg.Vennlig hilsenNINA RYNNING |

# PERSONLIG COACHING
 Personlig coaching brukes i et strukturert utviklingsløp over tid. Er du ny
 som leder/teamleder eller ansatt, eller har fått nye arbeidsoppgaver
 som etablert leder, vil coaching styrke deg i din nye rolle. Jeg kan tilkalles
 på ad-hoc basis ved en oppstått situasjon

# LIFE COACHING
 Personlig coaching som kan brukes i et strukturert utviklingsløp for å finne
 mål, verdier, overbevisninger og ønsket balanse i livet.

# PROSESS COACHING
 Ved prosess coaching kan jeg hjelpe til med å sparre frem prosjekter
 og handlingsplaner. Min rolle er å skape en prosess som på en effektiv
 måte leder frem til ønsket resultat.

# KREATIV COACHING
 Min rolle er å lede og sparre i en kreativ prosess som fører til opp med nye
 tanker og ideer **og** hvordan man kan beslutte og gjennomføre dette.

 Kreativ coaching handler om å skape gode rammer hvor alle gis muligheter
 til å være kreative sammen.
 Dette kan gjøres både gjennom gruppe – og individuelle innspill; gjennom
 rollespill; bruk av varierte arbeidsformer og kreative verktøy.

# KONFLIKT COACHING
 Konflikter kan oppstå gjennom manglende eller misforstått kommunikasjon.
 Interne stridigheter foregår på alle nivåer – enten det er mellom ansatte og
 leder; eller i en gruppe/team; eller i en avdeling – hvor det streves etter å
 “gå i takt”.

# GRUPPECOACHING
 Dette er en kombinasjon av prosess – og kreativ – coaching.

 Eksempler på gruppecoaching er: oppstart av prosjekter; teammøter;
 ved utarbeidelse av felles planer og mål og ved måloppfølging av team.
 Gruppecoaching er en god metode ved eksempelvis
 omorganisering eller ved innføring av nye systemer eller dannelse av nye
 team

# SALGSCOACHING

 1:1 relasjonsbygging med salgsdirektører/-sjefer, teamledere,
 teamkoordinatorer, hele avdelingen eller teamet.

 Salgscoaching er ofte en kombinasjon av prosess – og kreativ – coaching.

 Eksempler på dette kan være at bedriften er en gründerbedrift, er ny i et
 markedssegment, lansering av nye produkter eller pålagte salgsmål for den
 enkelte.

 