

Viljeakten

Syfte/Mål

Vad är värdefullt för dig? Hur motiverad är du? Vad längtar du efter innerst inne? Vad är det du vill uppnå (ditt mål med coachingen)?

Övervägande

Vilka alternativa vägar är möjliga? Finns det en del i dig som vill och en som inte vill? Vad är det för inre röster som dyker upp när du tänker på ditt mål? Vilka röster utifrån lyssnar du kanske mer på än dig själv?

Val och Beslut

Skriv ner ditt beslut. Jag väljer att...

Bekräftelse

Hur kan du bekräfta och stödja dig själv på väg mot ditt mål? Gör exempelvis en målbildstavla som du sätter upp på en synlig plats. Kanske vill du be om stöd utifrån?

Planering

När, var och hur ska du ta dina steg mot ditt mål? Vilka resurser behövs och vilken tidsplan känns rimlig?

Styrning

På väg mot ditt mål – vad hindrar processen och vilka resurser behövs för att komma vidare?
