

Zebra i Norr AB erbjuder:

# Individuellt Coachprogram

Vill du att framtiden ska vara som igår? Om inte så är individuell coaching ett bra alternativ. Det passar perfekt om du står i ett vägsål, vill ha en tydligare riktning om vart du är på väg eller kanske bara vill ha bättre balans och hitta verktyg för det. Syftet med coachprogrammet är att stödja dig att gå vidare i arbetslivet och hitta nya framtida möjligheter.

Programmet pågår under 2 månader och är mycket aktivt, praktiskt och har ett högt tempo. Processen är strukturerad så att du får tid att reflektera och diskutera nya insikter om dig själv och din framtid med hjälp av arbetsmaterial och coachen. Det är också en mycket personlig process som varierar från en person till en annan. Därför ser aldrig våra coachprogram likadana ut.

## Programmet ger dig:

- klarhet i riktning och vägval för framtiden.
- ökad självinsikt genom en inventering av drivkrafter, kompetenser och värderingar.
- ökad självkänsla, motivation och initiativförmåga.
- mer fokus på det som är viktigt.
  - effektivisering av din tid och arbetsuppgifter.
  - hjälp att identifiera dina energiläckage och stöd att täppa till dem.
  - en konkret handlingsplan för framtiden.



Mari Ramnek har många års erfarenhet av coaching av såväl enskilda individer som grupper i olika storlekar. Sedan flera år tillbaka arbetar hon även med utbildning av chefer och ledare i coaching.



*Vi håller till i Zebbras lokaler, mitt i centrala Piteå.*

## Pris:

19 500 kr exkl. moms

I priset ingår:

- 6 st coachträffar á 1,5 tim
- arbetsmaterial
- fri mail och telefonkontakt mellan träffarna

## Kontakt:

Zebra i Norr AB  
Mari Ramnek  
Tel: 0911-120 08  
Mobil: 070-382 20 08  
Prästgårdsgatan 32 B, Piteå  
mari@zebrainorr.se  
www.zebrainorr.se