



AWAREIFY BETEENDECOACHING



Awareify Beteendecoaching

Beteendecoaching är en effektiv metod som kan hjälpa individer att förstå och förändra sitt beteende för att uppnå sina mål. Genom att arbeta med en effektcoach på plats hjälper vi till att nå kökets effektmål. Detta gör att medarbetarna får kontinuerligt stöd och feedback för att kunna göra dom förändringar som gör skillnad.



Sjävinsikt

En central del av beteendecoaching är att hjälpa individer att utveckla självinsikt och förstå de underliggande faktorerna som driver deras beteende. Genom att identifiera och förstå dessa faktorer kan man bättre hantera och förändra sitt beteende.

Målformulering

En viktig del av beteendecoaching är att hjälpa klienten att formulera klara och mätbara mål. Dessa mål ska vara realistiska och uppnåeliga, och de bör vara i linje med klientens värderingar och önskemål.

Actions

För att uppnå de uppsatta målen arbetar coachen tillsammans med klienten för att utveckla konkreta aktionsplaner. Dessa planer innehåller specifika steg och åtgärder som klienten ska vidta för att förändra sitt beteende och uppnå sina mål.

