

# FAQ – Frågor och svar

## Om coaching och processen

### Vad är professionell coaching?

Professionell Coaching är en strukturerad och framåtriktad process som hjälper dig att skapa klarhet, utveckla nya perspektiv och ta steg mot dina mål. Jag ger inte råd utan ställer frågor som frigör din egen kapacitet.

### Hur skiljer sig coaching från terapi eller rådgivning?

Coaching fokuserar på nutid och framtid. Terapi behandlar psykisk ohälsa och rådgivning ger experttips. Coaching stärker din förmåga att själv hitta hållbara lösningar.

### Hur går ett coachingsamtal till?

Vi utgår från det du vill utforska. Samtalet är strukturerat men flexibelt. Du får reflektera, utmana dina tankemönster och landa i konkreta insikter och nästa steg.

### Hur långt är ett samtal?

En session i en coachingserie är cirka 90 minuter. Första tillfället är 2 timmar.

### Vad händer under det kostnadsfria och icke bindande inledande samtalet?

Vi går igenom dina behov, mål och förväntningar. Du får en känsla för hur jag arbetar och vi avgör tillsammans om coaching är rätt väg för dig. Det finns inget krav på att gå vidare.

## Om upplägg och resultat

### Vilka resultat kan jag förvänta mig?

Vanliga effekter är ökad klarhet, bättre beslutsförmåga, stärkt ledarskap, förbättrad kommunikation och en tydligare riktning framåt. Resultatet beror på ditt engagemang och vad du vill uppnå.

### Hur anpassas programmet efter mina behov?

Vi utgår från dina mål och din situation. Varje program skräddarsys i tempo, fokusområden och metodik.

### Hur ofta ses vi?

De flesta träffas varannan till var fjärde vecka, men vi anpassar upplägget efter vad som fungerar bäst för dig.

## **Priser, paket och avtal**

### **Hur fungerar coachingserien?**

Coachingserien är ett sammanhållet program till ett fast pris. Fakturering sker efter den andra sessionen. Ombokning kan göras fram till 24 timmar innan utan kostnad.

### **Kan jag avbryta coachingserien i förtid?**

Du kan avbryta efter första sessionen om du känner att det inte är rätt för dig. I så fall debiteras du inte, men den första sessionen räknas som genomförd. Vid avbrutet deltagande efter detta sker ingen återbetalning för utnyttjade sessioner.

### **Kan jag köpa enskilda timmar istället för ett paket?**

Ja. Enskilda timmar bokas löpande och kan ombokas fram till 24 timmar innan. Du betalar endast för de timmar du bokar.

### **Vad är skillnaden mellan coachingserien och enskilda timmar?**

Coachingserien är ett sammanhållet program med längre sessioner på cirka 90 minuter, där första tillfället är 2 timmar. Programmet ger en tydlig struktur, progression och kontinuitet över tid. Enskilda tillfällen är beräknade på 60 minuter och passar dig som vill arbeta mer flexibelt eller komplettera ett pågående program.

### **Erbjuder du volymrabatter eller teamupplägg?**

Ja, jag offererar gärna större volymer, teamcoaching och ledningsgruppsutveckling.

## **Sekretess och etik**

### **Är samtalen konfidentiella?**

Ja. Allt som sägs stannar mellan oss. Jag följer ICFs etiska riktlinjer och arbetar med hög integritet.

### **Hur fungerar det om arbetsgivaren betalar?**

Arbetsgivaren får aldrig ta del av innehållet i samtalen. Vi kan däremot ha en gemensam avstämning om mål och ramar om arbetsgivaren i samråd med dig önskar det.

## **Praktiskt genomförande**

### **Kan coaching genomföras digitalt?**

Ja. Jag erbjuder digitala, fysiska, telefon- och hybridupplägg. Det innebär att du kan befinna dig på annan ort eller land och coaching går ändå att genomföra på ett professionellt sätt.

## **Var sker fysiska möten?**

Efter överenskommelse i Stockholm eller på plats hos kund.

## **Vad händer om jag behöver boka om?**

Du kan boka om fram till 24 timmar innan sessionen.

## **För organisationer och HR**

### **Hur fungerar coaching för chefer och ledare?**

Vi arbetar med ledarskap, kommunikation, prioritering, självinsikt och hållbarhet i rollen. Fokus ligger på att stärka både individen och verksamheten.

### **Kan du coacha flera personer i samma organisation?**

Ja. Jag erbjuder både individuella program, teamcoaching och ledningsgruppsutveckling.

### **Hur följs utvecklingen upp?**

Vi kan lägga in avstämningar med chef eller HR, men endast kring mål och ramar. Innehållet i samtalen är alltid konfidentiellt.

## **För privatpersoner**

### **Kan jag börja med enstaka timmar innan jag bestämmer mig?**

Ja, det går utmärkt.

### **Kan jag använda friskvårdsbidrag?**

Coaching omfattas normalt inte av friskvård, men vissa arbetsgivare godkänner det. Kontrollera med din HR-avdelning.