

Personlig coaching via coachingformulär

Nu erbjuder Formcirkeln även personlig coaching – ett sätt för dig att snabbt få en kartläggning över din livssituation.

Vad är jag i behov av att förändra?

Vad vill jag förändra?

Hur kan jag förändra det?

Viktiga frågor att fundera på om man vill göra en förbättring av sin livssituation.

Med hjälp av nedanstående formulär fyller du själv i dagligen i hur dagen gått och får dagliga kommentarer av mig som coach.

Ett enkelt och smidigt vis att ha en nära kontakt med coachen.

Coachingformulär

Förbättringsområde 1 (ex. Motion)

Exempel:

Mitt långsiktiga personliga mål: Ex. Förbättra min kondition

Mitt dagliga mål: Ex. Dagligen minst 30 minuters promenad.

Eller ex. Jogging 1 gång i veckan

Strategi för att nå mitt mål: Ex. Dagligen gå till arbetet istället för att ta bussen

Daglig rapport till coachen:

Dagsrapport:

Dag	Hur jag lyckats med att försöka nå mitt mål 1 – 5 gradig skala där 1 = urdåligt och 5 = Våldigt bra	Vad har gjort att jag lyckats respektive misslyckats?	Hur ska jag göra imorgon för att nå mitt dagliga mål?	Kommentar från kunden	Kommentar från coachen
1					
2					

Förbättringsområde 2 (ex. Äta hälsosammare)

Mitt långsiktiga mål: Gå ned i vikt

Mitt dagliga mål: Äta frukost varje dag

Strategi för att nå mitt mål: Alltid se till att råvarorna finns tillgängliga dagen innan för att kunna göra mig en god frukost.