

## Strategiformulär

Välkommen!

Jag vill börja med att be dig fylla i lite information om dig själv och vad du vill att vi ska jobba med i coachingen. Om du inte vet vad du ska svara på någon fråga så lämnar du blankt. Jag har tystnadsplikt, vilket betyder att allt du fyller i här i strategiformuläret och allt vi pratar om under sessionen är konfidentiellt. När du uppnått de mål du satt upp, strimlar jag ditt strategiformulär och eventuella anteckningar kring det vi pratat om.

Skriv ut och fyll i formuläret och ta med det till vårt första möte. Om vi kommit överens om att hålla sessionen över telefon eller Skype, får du gärna fylla i formuläret innan vårt samtal och ha det bredvid dig, så sparar vi värdefull tid.

Datum för första sessionen: \_\_\_\_\_ Tid: \_\_\_\_\_

Namn: \_\_\_\_\_

Vårdnadshavare/målsmans namn & telefonnummer (om du är under 18 år)

\_\_\_\_\_

Om jag skulle behöva kontakta dig mellan/inför en session, vilket sätt är bäst för dig?

Mobil/sms \_\_\_\_\_ Meddelande ok? ☐ Ja ☐ Nej

E-mail: \_\_\_\_\_ Meddelande ok? ☐ Ja ☐ Nej

Så hörde jag talas om Tobias:

- ☐ Instagram/Facebookgrupp
- ☐ Internetsökning
- ☐ Vän/familjemedlem tipsade
- ☐ Psykolog, terapeut eller kurator rekommenderade

**Mina personliga mål/karriärmål**

Vilka är de största förändringarna du vill genomföra de kommande 3 månaderna?

---

---

---

Vilka är de största förändringarna du vill genomföra de kommande 3 åren?

---

---

---

Vad vill du helst av allt uppnå/lyckas med i livet?

---

---

Vilka krafter eller omständigheter är det som håller dig tillbaka?

---

---

---

Vad skulle du säga är dina tre viktigaste resultat hittills i livet?

---

---

---

Vad är det svåraste du behövt övervinna i ditt liv?

---

---

---

---

Vilka stora övergångar/livsfaser har du gått igenom de senaste två åren?

(T.ex. bytt jobb/bostad/partner, slutat skolan, flyttat till ny ort, gått i pension etc.)

---

---

---

Har du jobbat med en coach eller liknande (en-till-en) tidigare?

I så fall, vad fungerade bra och vad fungerade mindre bra?

---

---

---

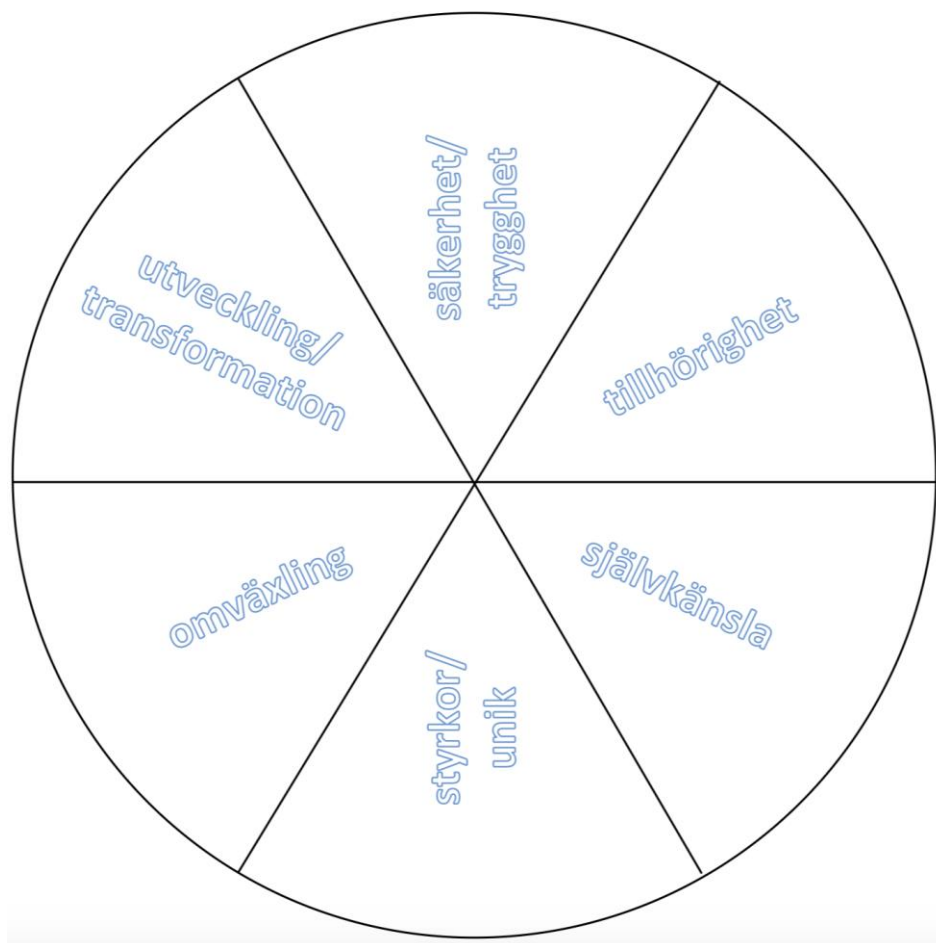
Vad hoppas du uppnå i livet/karriären, som ett resultat av att ha hyrt in mig som coach?

---

---

---

---



Den här övningen är en självskattning, där du markerar i vilken utsträckning du upplever att de grundläggande behoven är uppfyllda i ditt liv. Dra ett streck i varje tårtbit, där ytterkanten av tårtbiten representerar 10 (= den här aspekten av mitt liv är 100%!) och spetsen på tårtbiten representerar 0 (= det här har jag väldigt lite av i mitt liv just nu)

**Säkerhet/trygghet.** Känner du dig fysiskt, ekonomiskt, känslomässigt trygg?

**Tillhörighet.** Har du ett eller flera nära sammanhang med andra människor?

**Självkänsla.** Upplever du att du är värdefull och värd att älskas, oavsett dina prestationer?

**Styrkor/unik.** Känner du att du har utrymme att fullt ut "blomma ut" och vara den du är?

**Omväxling.** Får du omväxling i ditt liv i tillräckligt stor utsträckning?

**Utveckling/transformation.** Utvecklas och växer du i positiv riktning?

Din historia/livshistoria. Vad vill du dela med mig?

---

---

---

---

---

---

---

Vem/vilka är dina förebilder? Varför?

---

---

---

Beskriv en typisk vecka i ditt liv med **ett** ord.

---

Vad/vem spenderar du för mycket av din tid på under en vanlig vecka?

---

---

Vad/vem spenderar du för lite av din tid på under en vanlig vecka?

---

---

Skriv en lista på 5 saker som du tolererar eller står ut med i ditt liv just nu.

(T.ex. döda krukväxter, missnöje med arbetet, information du inte kan hitta, oförskämda vänner, för trånga skor, gnälliga människor i ditt liv, fula tapeter, trasig utrustning osv.)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Vilka är dina främsta stressorer? (Vad stressar dig?)

---

---

---

På en skala från 1 till 10, hur mycket stress har du i ditt liv just nu? \_\_\_\_\_

I vilka situationer upplever du stress?

---

---

---

Vad gör du för att hantera, mildra eller eliminera stress när den tränger sig på?

---

---

---

## **Livsförändringar**

Skriv ner alla förändringar du vill göra inom dessa områden. Skriv på baksidan av pappret om du behöver mer plats.

Familj \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pengar/ekonomi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Karriär/affärsliv \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Personlig utveckling \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kärleksrelation \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vänner \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hemmet \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hälsa \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Självvård \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kreativitet \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fritid \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hobby \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_