



PROBLEM OCH MÅLLISTA

Skapas vid andra sessionen

De här problemen som påverkar mig negativt och hindra mig att leva som jag önskar vill jag arbeta med i terapin.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Mina mål med coachingen (kortsiktiga mål/arbetsstrategimål)
- Färdigheter jag vill lära mig under coaching som jag kan använda som verktyg för att kunna arbeta vidare i riktningen mot livsmålen.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Mina livsmål (långsiktiga mål) - Sådant jag vill sträva efter att fylla mitt liv med utifrån vad jag upplever som meningsfullt och högt värderat i mitt liv. Jag vill kunna uppnå följande:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

