

# Isiklik areng

## Individuaalne coaching on sinu jaoks hea valik kui:

- tahad enne järgmise sammu tegemist aja korraks maha võtta, reflekteerida või pilti klaariks saada;
- tunned, et oled kinni jooksnud või emotsionaalselt hapras seisus või kahtlustad, et stressi tase hakkab üle piiri minema;
- vajad tegemiste virr-varris selgemat fookust.

## Mida saad?

Individuaalne coaching teeb pildi selgeks, asetab fookuse olulisele ning aitab teha parimaid valikuid. Samuti aitab coaching sul lahendada emotsionaalselt keerulisi olukordi, hoida pea selge, aga samas teha tööd ka emotsioonidega.

## Millal sobib?

Individuaalne coaching on tõhus tugi ühelt arenguetapilt järgmisele liikumiseks. Samuti stressirohketes olukordades fookuse hoidmiseks ja lahenduste leidmiseks. See on võimalus ausalt ja avatult vaadata ennast kõrvalt aga samal ajal vaadata ka sügavalt endale silma. Näiteks on coaching tõhus emotsionaalsete juhtimis-situatsioonide lahendamisel, inimsuhete korrastamisel, oma karjääri- ja isiklike otsuste planeerimisel, läbipõlemise ja stressi põhjuste leidmisel... Alati ka siis, kui tunned, et oled kinni jooksnud.

## Kuidas toimub?

Individuaalne coaching võib olla meeskonnakoolituse osa ja toetab kas juhti või mõnda meeskonna liiget individuaalselt. Sellisel juhul järgneb coaching meeskonnakoolitusele. Samuti võib individuaalset coachingut kasutada eraldiseisva arendusprojektina. Mõlemal juhul koosneb individuaalne coaching minimaalselt neljast ja maksimaalselt kümnest ühe tunnisest kohtumisest, tavaliselt teeme jalutuskäigu vabas õhus, mis aitab distantseeruda väljakujunenud mustritest ja tööruutiinist. Kohtumiste sagedus on varieeruv, alguses pigem korra nädalas, edasi pigem iga kahe kuni kolme nädala tagant. Igal kohtumisel on oma struktuur, kuid teema valib alati klient.

Individuaalne coaching algab kolmepoolse kohtumisega juhul, kui üheks osapooleks on tööandja. Sellisel juhul lepatakse kokku eesmärk, kestvus ja vastastikused ootused. Samuti räägitakse läbi coachingu protsessi üksikasjad ja reeglid. Kui klient on ise tellija rollis, teeme sissejuhatuseks sobivuskohtumise.

## Mõned olulised reeglid:

- Coachingu teema, sisu ja tulemus on konfidentsiaalsed ja mitte kunagi ei edasta coach seda infot kolmandale isikule sh tööandjale.
- Coaching on alati vabatahtlik, tööandja ei saa kedagi coachingule suunata, see peab olema kliendi enda vaba tahe.
- Coach ei lahenda ega õpeta. Tööd teeb alati klient ise.

## Coach Aira Tammemäe

- EBS Executive Coaching diplom jaanuarist 2021, läbinud diplomiõppe ning sooritanud tasemeeksami;
- 17 aastat kogemusi juhtimispsühholoogia, meeskonnatöö ja müügipsühholoogia treenerina;
- Psühholoogia magister aastast 2010, õppinud erinevaid teraapiaid Professionaalse Psühholoogia Erakoolis aastatel 2005-2007.

## Individuaalse coachingu hind

- Koosneb 4-10 individuaalsest kohtumisest kuni 12 nädala jooksul.
- Ühe kohtumise kestvus on 60 minutit.
- Projekti maksumus on 800- 1500 eurot+km. Täpne maksumus oleneb kokkulepitud kohtumiste arvust.