

**PROFESIONĀLS KOUČINGS  
KOMPETENČU ATTĪSTĪŠANAI UN MĒRĶU SASNIEGŠANAI**

PIEDĀVĀJUMS

Life and Business Coach

[www.LKcoaching.lv](http://www.LKcoaching.lv)

## KAS IR PROFESIONĀLS KOUČINGS?

- KOUČINGS

Sarunu sērija, kas ļauj klientiem saskatīt iespējas maksimizēt savu potenciālu, apzināties savu lomu vai uzdevumu un uzņemties atbildību par turpmākajām darbībām. Šīs sarunas ir paredzētas, lai atbalstītu klientu attīstīt nepieciešamās kompetences un apzināties resursus veiksmīgai mērķu sasniegšanai, kas sniedz gandarījumu

- PROFESIONĀLI KOUČI

Profesionāli kouči ir ieguvuši sertifikātu no akreditētas koučinga programmas, ir pierādījuši savu profesionalitāti, saņemot akreditāciju no globālas koučinga organizācijas, piemēram, Starptautiskās Koučinga Federācijas (ICF), kas individuālā procesā izvērtē kouču kompetences un atbilstību ētikas standartiem, kā arī uztur prasības turpākai profesionālai attīstībai

Vairāk informācijas: [www.icf.lv](http://www.icf.lv)

## KAM INDIVIDUĀLĀS KOUČINGA SESIJAS BŪS VĒRTĪGAS?

- UZŅĒMUMU VADĪTĀJIEM

Kuri grib izmainīt vai attīstīt korporatīvo kultūru uzņēmumā, attīstīt savas līdera prasmes, saskatīt jaunas iespējas un potenciālu turpmākā uzņēmuma attīstībā, veiksmīgi uzturēt līdzsvaru starp privāto un profesionālo dzīvi

- KOMANDU UN DEPARTAMENTU VADĪTĀJIEM

Kuri grib veiksmīgāk vadīt savu komandu, veicināt sadarbību starp darbiniekiem, departamentiem un ar augstāko vadību, attīstīt savas līdera kompetences

- JAUNAJIEM VADĪTĀJIEM

Kuri grib iegūt pārlicību savā jaunajā lomā, veiksmīgi risināt situācijas, ar kurām iepriekš nav saskārušies, attīstīt sevi kā līderi un vadītāju

- SPECIĀLISTIEM

Kuri grib paaugstināt savu efektivitāti un produktivitāti, veiksmīgi sasniegt savus KPIs, turpināt savu karjeras izaugsmi

## KĀ NOTIEK SADARBĪBAS PROCESS STARP KOUČU UN KLIENTU?



Sadarbība sākas ar vienošanos par vēlamajiem rezultātiem, ko ir vēlēšanās sasniegt ar koučingu. Tāpat tiek izrunāts process kā notiks koučinga sesijas: kur, cik bieži un kā tiks mērīts progress un pārrunāts, kā koučs var atbalstīt klientu izaicinošās situācijās. Atkarībā no sasniedzamajiem mērķiem, sadarbība var ilgt no 2 līdz 6 mēnešiem, tiekoties ar klientu vismaz 1 reizi mēnesī. Noteiktajā laikā notiek rezultātu starpnovērtēšana un progressa mērīšana un tiek turpinātas sesijas, lai sasniegtu noteiktos mērķus.

Sesijas ir konfidenciālas un sākotnēji notiek vienošanās par to, kā klients ziņos par savu progresu savam vadītājam, ja tas ir nepieciešams. Noslēdzot sadarbību, tiek izanalizēta sadarbības pieredze un noteikti turpmākie soļi, ko klients var veikt patstāvīgi, lai neatkarīgi no kouča, turpinātu savu izaugsmi.

## KĀDUS REZULTĀTUS VAR SAGAIĀT NO INDIVIDUĀLĀM KOUČINGA SESIJĀM?

- **LIELĀKA SKAIDRĪBA PAR MĒRĶIEM**  
Mērķu padziļināta izpēte, to sasaiste ar uzņēmuma un personīgo vīziju un misiju, vērtībām, personīgo motivāciju un iedvesmu sasniegt iecerēto
- **DARBĪBAS SOĻI KĀ SASNIEGT VĒLAMO EFEKTĪVI**  
Skaidrība - kā izmantot savu laiku, enerģiju un citus resursus tā, lai iegūtu vēlamo rezultātu pēc iespējas ātrāk un vieglāk
- **RISINĀJUMI SAREŽĢĪTĀM, NEBIJUŠĀM SITUĀCIJĀM**  
Fokuss uz iespējām, pieejamiem un nepieciešamajiem resursiem un kompetencēm, attieksmēm, rīcību, lai veiksmīgi pārvarētu personīgos un profesionālos izaicinājumus
- **PĀRLIECĪBA PAR SEVI**  
Sava potenciāla apzināšanās un pašpārliecinātības stiprināšana
- **PILNVĒRTIGA, SABALANSĒTA DZĪVE**  
Prioritāšu noteikšana visās būtiskajās dzīves jomās un stratēģija, kā integrēt vēlamās darbības ikdienas dzīvē

## PAR MANI

### LAURA KUNSTBERGA



- Certificēts personīgās un biznesa izaugsmes koučs (2018) un NLP praktiķe (2020)
- ACC līmeņa akreditācija Starptautiskajā Koučinga Federācijā (ICF) un digitālā kouča sertifikāts CoacHub.io (2020)
- ICF Global biedrs un ICF Latvia nodaļas valdes locekle
- Iepriekšēja pieredze globālos profesionālo pakalpojumu uzņēmumos mārketingā, biznesa attīstībā, komunikācijā, personālvadībā, administrācijā, kvalitātes vadībā un komandas vadībā
- Īpašas prasmes koučingā – darbs ar ierobežojošām pārlicībām, domu un uzvedību patterniem, kas kavē mērķu sasniegšanu - to atpazīšana un transformācija, lai veicinātu potenciāla realizēšanu
- Uzstājos konferencēs un festivālos ar tēmām, kas saistītas ar personīgo izaugsmi, uzņēmuma kultūras attīstīšanu un iekšējo procesu pilnveidošanu

## PAKALPOJUMU CENAS

ES STRĀDĀJU KĀ UZŅĒMUMA ĀRĒJAIS KOUČS UN VIENLAICĪGI VARU STRĀDĀT AR 10 INDIVIDUĀLIEM KLIENTIEM NO VIENA UZŅĒMUMA ILGTERMIŅĀ. KATRAM DARBINIEKAM VAR PIEDĀVĀT ATBILSTOŠU KOUČINGA PROGRAMMU:

- 4 sesijas 2 - 3 mēnešu laikā
- 6 sesijas 3 - 4 mēnešu laikā
- 10 sesijas 4 - 6 mēnešu laikā

Viena sesija ilgst no 45 līdz 75 minūtēm\* un sesijas cena ir EUR 100\*\*.

Veicot vairāk kā 10 sesijas mēneša laikā vienā uzņēmumā, piemērojas 15% atlaide.

\* Sesijas ilgums ir atkarīgs no sesijas tēmas un klienta vēlmes pētīt tēmu padziļināti.

\*\* Cenas norādītas bez PVN.

## KLIENTU ATSAUKSMES

*«I have worked with Laura both on private and career related topics. Meetings with her are transforming - every new insight comes as a surprise. She asks very good questions that help me to look at things differently from fresh perspective, organize thoughts and find solutions I didn't think of before.»*

Agnese Bulmeistere, ADD Legal

*«Paldies par lieliskajām koučinga sesijām, kas ļāva sakārtot zināšanu un pieredzes kvantumu, noteikt sev rīcības plānu dažādās situācijās un sajūst pārliecību savos lēmumos!»*

Ilmārs Ivbulis, ERGO Insurance

*«We held multiple coaching sessions with Laura. I enjoyed structural approach, defining expected outcome and open ended questions making me to think thoroughly. During the meetings we established easy discussions to go beyond initial perceptions and change the lens. I do feel that it has positively impacted my professional performance and the way I view certain things.»*

Edgars Vilnis, KPMG



## **SAZIŅA UN SADARBĪBAS UZSĀKŠANA**

Lai uzzinātu, vai koučings var būt vērtīgs instruments Jūsu uzņēmumā, sazinieties un vienosimies par telefonsarunu vai tikšanos klātienē Jums ērtā laikā.

Tāpat priecāšos atbildēt uz Jūsu jautājumiem, kas saistīti ar profesionālu koučingu, koučinga kultūras ieviešanu uzņēmumā vai koučinga kompetenču attīstīšanu Jūsu uzņēmuma vadītājiem.

Ar cieņu,

**LAURA KUNSTBERGA**

Personīgās un biznesa izaugsmes koučs

W: [www.LKcoaching.lv](http://www.LKcoaching.lv)

T: +371 2003 4147

E: [contact@LKcoaching.lv](mailto:contact@LKcoaching.lv)

LAURA KUNSTBERGA

[www.LKcoaching.lv](http://www.LKcoaching.lv)