



## coaching@teaterart i korte trekk

Eg tilbyr deg hjelp til sjølvhjelp: samtaleid, gode spørsmål, praktiske handlingsteknikkar, mi støtte i din prosess og i ditt tempo.

### **Formål**

Formålet med coaching@teaterart er å hjelpa deg til å finna din veg, gjennom samtale, gode spørsmål og handlingsteknikkar.

### **Er dette noko for deg?**

Opplever du at du står fast i situasjonar i livet ditt, at du treng eit lite puff frå nokon utanifrå? Treng du hjelp til handling for å koma vidare? Eller du veit ikkje heilt kvar vidare er? ...

Skal du på jobbintervju og skulle hatt litt trening før sjølve intervjuet?

Har du ein vanskelig samtale framfor deg, med for eksempel sjefen, familiemedlem eller ein ven?

Skal du på audition, og treng litt hjelp før den store dagen? Scenskrekke?

Ønskjer du meir bevisstgjerung i ditt eige liv? Takler du alle rollene du har i kvardagen?

Ønskjer du hjelp til å utvikle deg og til å nå ditt potensiale?

Kven høver dette for? For deg som ynskjer å nå ditt fulle potensiale som menneske.

### **Eg kan gje deg:**

- Samtaleid
- Praktiske handlingsteknikkar
- Mi støtte i din prosess og i ditt tempo

#### **Samtaleid:**

Samtaleid, med meg, der fokuset er på deg.

#### **Praktiske teknikkar/verktøy for å nå dine mål:**

Her brukar eg ulike coaching-teknikkar/verktøy, som for eksempel rollebyte, dublering, spegling, fremtidsprosjeksjon, m.m., til å hjelpa deg til å nå dine mål. Eg stiller deg gode, opne

spørsmål som du er tent med, og som får fram det beste i deg.

#### **Mi støtte, i din prosess og i ditt tempo:**

Eg er der for deg, og eg følgjer deg, på din veg og i ditt tempo. ( Og )det er kun du som bestemmer din veg!

#### **Resultat:**

- Bevisstgjerung
- Forandra sinn
- Nye idear
- Sunn sjølvkjensle
- Auka meistringskjensle
- praktisk plan
- GLEDE

#### **Kva kan eg som gjer at eg kan hjelpa deg?**

Forutan å vera utdanna Pykodramatikar og gruppeleiar/coach, er eg utdanna regissør/skodespelar, og eg har og spes ped. Eg har lang fartstid i teaterlivet som regissør, gruppebyggjar og skodespelarcoach. Eg har og mykje erfaring som coach/gruppeleiar i ulike grupperingar, som for eksempel næringslivet, private sjølvutviklingsgrupper, teatergrupper, i ein-til-ein coaching og i organisasjonar.

Eg brenn for å vera med å bygga på det positive i eitkvart menneske, og eg vil vera audmjuk og entusiastisk i møte med deg. Eg gler meg til å jobba med DEG!

#### **Praktisk info:**

Eg kan ta imot deg, i eit stort deiligt rom i Bølstadtunet 7, på Spikkestad. Eigen inngang og fasilitetar.

Eg kan og tilby coaching på skype eller facetime!

Ta kontakt på 41617430, eller [coaching@teaterart.no](mailto:coaching@teaterart.no), for timebestilling eller om du har noko du lurar på.

Timepris pr 1.1.2019 er kr. 1550,- pr 60 min og par kr. 2250 inntil 90 min; Sjå og Facebook-sidene.

#### **Gruppecoaching**

Treng de arbeidsøving på dei ulike rollene på dykkar arbeidsplass?

Har de hatt ein omstrukturering av noko slag på arbeidsplassen, som de treng hjelp til å takle?

Treng dei ansatte litt samtaleid med ein coach utanifrå?

Eg kan koma til dykkar bedrift, organisasjon eller gruppe av alle slag. (forts. baksida)

# [coaching@teaterart](mailto:coaching@teaterart)

Eg skreddersyr opplegg i samhandling med dykk.  
Ta kontakt på same mail og nummer som ovanfor,  
og prisen avtalast.

## **Jeg Er Bra Nok – kurs og andre kurs**

Ta kontakt eller sjå Facebook-sidene for meir info

---

## **Anbefalingar fra tidligare klienter/kunder**

Line Nordvik: - Jeg er så heldig å ha blitt kjent med Coaching at Teaterart og Tone Merethe sin varme og omsorg i terapirommet. For meg er det naturlig å søke hjelp når ting blir vanskelige å sortere på egen hånd. Jeg har i mange år tatt i bruk ulike former for verktøy for økt livsmestring og indre ro. Nå er jeg på en måte kommet hjem. Tone har en veldig konkret og tydelig tilnærming til det jeg til en hver tid har å komme med i den rosa stolen. Denne tydelige og direkte væremåten er varm og raus, fordi hun har en enorm omsorg for meg. derfor er jeg også så trygg på henne, og trygg i situasjonen. Det å jobbe med seg selv er til tider krevende, men også veldig spennende, og ikke minst motiverende! Jeg vil bli den beste versjonen av meg selv! Tone er der, og veileder meg, gir meg innspill, og innbyr til å åpne dører til ukjente rom inni meg. Jeg føler at Tone rett og slett gir meg trygghet til å gå videre der jeg kanskje egentlig ikke vet om jeg tør. Det å bli kjent med seg selv er en tidskrevende og til tider skummel prosess. Jeg synes det er godt å ha Tone der som en støtte i mitt arbeid. For det er et faktum at det er mitt arbeid. Det blir bare så mye lettere og gledesfullt med Tone som hjelper og coach. Takk for at du er der, Tone Merethe, med ditt store hjerte og åpne sjel.

Michaela Maria Borlaug Hollandsbjerg: —  
Kan varmt anbefale Tone. Føler at dette var/er til stor hjelp og jeg kan arbeide med mig selv på en ny og spændende måde. Tusind tak