

De rigtige spørgsmål kan give et nyt liv

UDVIKLING

Anette Wiingreen fra Hedehusene har skabt sig en ny karriere som coach

AF PERNILLE ROHDE,
FOTO: KENN THOMSEN

For et års tid siden skete der noget for Anette Wiingreen, der for alvor vendte op og ned på hendes liv. Begivenheden var ellers i sig selv ret

stilfældig, for hun læste en bog, som hun har gjort så mange gange før. Men denne bog fik nogle brikker til at falde på plads hos Anette, og derfor måtte hun søge mere viden.

Bogen var Sofia Mannings 'Coaching - det handler om at

stille de rigtige spørgsmål'. Mens Anette læste bogen, fik hun mere og mere lyst til at finde ud af, hvordan hun kunne komme til at vide mere, og selv beskæftige sig med coaching.

Anette fik tid hos en coach, og her kom hun frem til, at hun ville lægge sit liv om og tage en uddannelse som coach hos Sofia Manning.

»Umiddelbart virkede det lidt uoverskueligt, fordi uddannelsen koster mange penge og det ville vende op og ned på min tilværelse, men jeg rykkede mig meget under coachingforløbet, og derfor tog jeg springet«, siger Anette Wiingreen.

Samtidig med at hun passede sit job som underviser, læste hun hos Sofia Manning, og det var intenst men også meget livsbekræftende og spændende.

I dag er Anette Wiingreen certificeret coach og driver firmaet INpower. Hun har ikke fortrudt et øjeblik. Faktisk synes hun, at det er det bedste, hun nogensinde har gjort.

»Coaching er så spændende, fordi det er fremadrettet. Man søger ikke tilbage, som man gør i terapi, men indgår i en udviklingsproces, som kan bringe en helt nye steder hen«, siger Anette Wiingreen.

Grundstenen i coaching er en helt speciel spørgeteknik, som coachen bruger i forhold til klienten. Spørgsmålene skal hjælpe klienten til selv at komme frem til svarene.

Anette Wiingreen blev færdig med sin nye uddannelse i juni, og har siden arbejdet som coach sideløbende med sit job som underviser. Hun håber dog helt at kunne hellige sig coachingen på et tidspunkt, for det er her hun for alvor føler, at hun gør en forskel.

Hun har allerede en stor gruppe klienter, og når det lykkes at give dem hjælp i den rigtige retning, bliver Anette ligeså glad som dem.

Svært at sætte ord på

Coaching indledes altid med en indledende samtale, hvor klienten fortæller Anette, hvad vedkommende gerne



Anette Wiingreen kastede sig ud i en helt ny karriere som coach, og det har udviklet hende meget.

Medarbejdere til ældrepleje

Vi er et firma under fritvalgsordningen der yder praktisk hjælp og personlig pleje til ældre borgere i **Tåstrup og Solrød**.

Vi søger medarbejdere til **dagvagter samt vikarer**.

- Er du ansvarsbevidst og flexibel?
- Har du høj arbejdsmoral?
- Kan du lide at arbejde med mennesker?
- Dagvagter 32 timer om ugen
- Rengøringsassistent efter aftale

Vi forventer at du har erfaring med pleje af ældre mennesker, gerne uddannet sosu-hjælper.

Lyder dette som noget for dig, ser vi frem til at høre fra dig hurtigst muligt.

Henvendelse til PP Ældreservice
Birgitte Hjorth på
tlf.: 43 69 28 48 eller 29 46 83 83
mandag-fredag 9-16
mail: birgitte@pphandicapservice.dk

PP Ældreservice ApS
Greve Strandvej 45, 2670 Greve

Du har allerede en vis erhvervs erfaring og ved, hvor dine personlige grænser går. Nu er du parat til et nyt, spændende kapitel i dit liv, hvor du fra begyndelsen får overdraget ansvar. Kontakt www.kf-job.dk eller 3355 0230 og deltag på vores næste informationsmøde på Vestre Fængsel. Du får en af de bedste fængselsfunktionæruddannelser i verden og løn under alle 3 år.

Fængselsfunktionær



Charlotte Heltved
Souschef for afdelingsleder på Vridsløse, ansat siden 88

“Der er et meget bedre klima i fængslet i dag end tidligere, når fangerne skreg "betjent på gangen", næsten hver gang, vi viste os. Sproget er stadig ikke det bedste, men min mening er, at man ikke altid skal hyle som de ulve, man er sammen med, men i stedet forsøge at gøre en forskel, fx ved at tale ordentligt til hinanden. Og det smitter da tit...”

– klik ind på www.kuc.dk - mød personen og få hele historien

www.kf-job.dk

www.kuc.dk

KRIMINAL  FORSORGEN

vil med sit liv.

»Ofte kan det være svært at sætte ord på, og når de endelig dukker op, kan klienten godt selv blive meget overrasket, fordi det måske er nogle ting, som vedkommende ikke havde turdet tænke ud i livet før. De får så hjælp til at finde nogle konkrete redskaber, som skal hjælpe dem til at opnå de resultater, de ønsker.

Det kommer bag på mange, at det faktisk er dem selv, der finder svarene på, hvordan de skal komme videre med deres liv. Men den specielle spørgeteknik får sat gang i nogle tanker, som hjælper dem til at finde de rigtige svar«, forklarer Anette.

Hun har specialiseret sig i at coache mennesker som ønsker at føle sig gode nok og gerne vil have balance, ro og fred i deres liv.

Manglende selvværd er roden til alt ondt, mener Anette, og derfor er det et vigtigt sted at gribe ind.

Overvægtige mennesker, der gerne vil tabe sig, hører også til Anette Wiingreens

speciale og sidste men ikke mindst beskæftiger hun sig med coaching af par, som har problemer i deres forhold.

»Mine tre nøgleord er kærlighed, ærlighed og tillid. Når man har med mennesker at gøre, er det meget vigtigt, at man har følelserne med, og forstår at forvalte den tillid de viser en«, siger Anette Wiingreen.

Udover at coache private tager hun ud til virksomheder, og her kan det for eksempel være lederen, der gerne vil være bedre til at kommunikere med sine medarbejdere. Telefoncoaching er også en mulighed for de klienter, der ikke selv har tid til at møde op.

»Alle mennesker kan coaches, og jeg mener, at alle bør unde sig selv at opnå den personlige udvikling, som det giver. Når jeg ser, hvordan mine klienter stråler, efter at have fået hjælp til at komme videre, ved jeg, at jeg har valgt den rette vej« siger Anette Wiingreen.

Hun kan træffes på tlf. 4162 4044 eller på e-mail: kontakt@inpower.dk.



Telefoncoaching udfører Anette Wiingreen også. Ikke alle hendes klienter har tid til at komme i hendes konsultation, men så bliver de coachet i telefonen.