

## KONTRAKT COACHINGOWY

Data: \_\_\_\_\_

### 1. Zasada poufności

Sesja coachingowa, jako Twój czas, jest poufna, bezpieczna, szczerą, przyjazną i w całości poświęconą Tobie. Jako Coach, gwarantuje Ci pełną poufność w zakresie naszego coachingu.

### 2. Proces coachingu

Istnieją dwa warunki, aby coaching mógł zaistnieć: jesteś chętny/a się rozwijać lub zmieniać i jest przestrzeń między tym gdzie jesteś obecnie, a gdzie zamierzasz się znaleźć.

Każda sesja coachingowa kończy się sformułowaniem zadań prowadzących do osiągnięcia wyznaczonego celu.

### 3. Terminowość

Nasze sesje będą się odbywały w miarę możliwości dwa razy w miesiącu przez okres 3 miesięcy. Po 5-iej sesji, podsumujemy dotychczasowy proces coachingowy i osiągnięte cele, ponieważ aby proces zaistniał musi odbyć się minimum 5 spotkań.

Sesje będą odbywały się osobiście, w wyjątkowych sytuacjach przez Skypa'a. Każda sesja będzie trwała pomiędzy 60 a 90 minut.

**Na sesje umawiamy się na bieżąco. Jeśli zdarzy się okoliczność, przy której chcemy przełożyć sesję, informujemy o nieobecności najpóźniej na dzień przed sesją.**

### 4. Odpowiedzialność

Coach jest osobą, która podąża wraz z klientem ku jego celom, motywując, inspirując i wspierając go w jego wyborach. Jednak to Ty sam/a generujesz rozwiązania, podejmujesz decyzje i wprowadzasz je w życie, biorąc pełną odpowiedzialność za swoje działania.

Mam prawo, jako coach, do zatrzymania lub przerwania procesu coachingowego, jeśli nie bierzesz odpowiedzialności za swój rozwój i osiąganie wyznaczonych celów.

### 5. Zasady

Zarówno Ciebie jak i mnie obowiązują zasady:

- a) Dyskrecji
- b) Szczerości
- c) Zaangażowania
- d) Punktualności
- e) Partnerstwa
- f) Poczucia humoru
- g) \_\_\_\_\_ (proszę wpisać, to, co jest dla Ciebie ważne)

6. Cele coachingu

Ustalone cele coachingowe, w których realizacji będę Cię wspierać, to:

\_\_\_\_\_  
Podpis coacha

\_\_\_\_\_  
Podpis klienta