

5 Mindfulness FORDELER FOR COACHER



WWW.ERICKSON.NO

Å praktisere mindfulness kan oppmuntre coacher til å utvikle disse fem må-ha-egenskaper.



EMPATI

Mindfulness utøvere viser etter sigende større innlevelsessevne overfor sine kunder. En fordel med mindfulness er å være såpass tilstede at du oppdager kundens kjernesaker, en ferdighet sterkt støttet av empati.

MEDFØLELSE

Mindfulness betyr å være åpen for det som utfolder seg når man øver, uten å bedømme. Ved å ikke vurdere og ikke reagere på autopilot på kundene dine, viser du medfølelse og får dem til å føle seg mer komfortable. Mindfulness styrker din evne til å være i og forbli i coachposisjon.



COACHING MESTRING

Mindfulness øker oppmerksomhet, sinnsro i stillhet og mellommenneskelige bånd. Å sikre at du forstår kundens behov, føler deg komfortabel med stillhet mens kunden tenker over spørsmål, og opprettholder flyt i coachingen er ferdigheter som er vesentlige for å støtte coachingkundene dine.

MINDRE STRESS & ANGST

Mindfulness har vist seg å bidra til å redusere stress, angst, tretthet, og symptomer på depresjon hos de som deltar i treninger for mindfulness-basert stressreduksjon.



ØKT LIVSKVALITET

I tillegg til å redusere stress, angst og tretthet, har mindfulness-trening hjulpet de som praktiserer det til å forbedre sin Emosjonelle Intelligens (EQ) og sosiale tilknytning til andre. Til sammen bidrar dette til å forbedre ens livskvalitet!

WWW.ERICKSON.NO