KARTLEGGING TIL FØRSTE SAMTALE

Kan jeg hjelpe deg?

Hei! Jeg er Vegard Håskjold, mentaltrener og coach. Dette skjemaet er utgangspunktet for første samtale. Vi går gjennom det sammen, i ditt tempo. Poenget er å finne ut hva du står i og hva du ønsker deg, og om jeg er riktig person til å hjelpe deg. Det finnes ingen riktige eller gale svar.

Første samtale er gratis
Du kan fylle ut skjemaet på forhånd, delvis, eller bare ta det med tomt. Du bestemmer selv hvor mye du deler. Etter samtalen er du ikke forpliktet til noe.

SLIK FUNGERER DET

1. Les gjennom skjemaet og fyll ut det du har lyst til.

2. Ta kontakt via nettsiden for å avtale første samtale.

3. Vi går gjennom skjemaet sammen. Til slutt ser vi ærlig på om dette passer for deg, og om vi passer sammen.

PASSER DET FOR DEG?

Dette passer ofte godt hvis du …

- vil forstå deg selv bedre og gjøre konkrete endringer
- er villig til å jobbe med deg selv mellom samtalene
- ønsker en samtalepartner som lytter, men også utfordrer
- står i en overgang, for eksempel samlivsbrudd, jobb eller store valg, og vil komme styrket ut

Det passer kanskje ikke alene hvis du …

- trenger behandling for depresjon, angst, traumer eller annen psykisk lidelse. Da hjelper jeg deg gjerne å finne riktig hjelp
- ønsker at noen skal ta avgjørelsene for deg
- har det så vanskelig at du ikke fungerer i hverdagen

Coaching og mentaltrening er ikke behandling eller helsehjelp. Trenger du hjelp med én gang: legevakt 116 117, Mental Helse Hjelpetelefon 116 123 (døgnåpen), eller 113 ved akutt fare.

Skjemaet starter på neste side.

DEL 1 · OM DEG

Om deg

Navn

Alder

Telefon

E-post

Sted / by

Best å nå deg

DEL 2 · HVA HANDLER DET OM?

Kryss av for alt som passer. Du kan velge flere.

- ☐ Samlivsbrudd eller skilsmisse
- ☐ Selvtillit og selvbilde
- ☐ Tankekjør og uro
- ☐ Jobb eller karriereendring
- ☐ Store livsvalg
- ☐ Stress og press
- ☐ Motivasjon og retning
- ☐ Prestasjon og fokus
- ☐ Relasjoner og kommunikasjon
- ☐ Annet

Med dine egne ord: Hva gjør at du vurderer mentaltrener eller coach akkurat nå?

Hvor står du nå?

Gi hver av dem en score fra 1 til 10 for hvordan det er nå. 1 er veldig dårlig, 10 er veldig bra. Svar raskt, og stol på mageføelsen. I samtalen snakker vi om hva som ligger bak tallene.

Energi og overskudd

Humør og motivasjon

Selvtillit

Fokus og konsentrasjon

Søvn og hvile

Relasjoner (familie, venner)

Kontroll over hverdagen

Tro på fremtiden

Hvor lenge har det vært slik?

Hva har du prøvd før for å få det bedre? Hva hjalp, og hva hjalp ikke?

Hva har du allerede fått til, eller hva er du stolt av? Det er også en del av bildet.

Hva ønsker du?

Hvordan ser en god situasjon ut for deg om tre måneder?

Hva tror du er den største hindringen akkurat nå?

Hva er du mest usikker eller bekymret for ved å ta kontakt med en coach?

Hvor klar er du for å gjøre noe med dette nå? (1–10)

Har du hatt coaching, mentaltrening eller samtaler med fagperson før? Hva var nyttig?

Er det noe jeg bør vite før vi snakkes?

DEL 5 · SAMTYKKE OG SAMTALEN

Til slutt

- [ ] Jeg har lest hvordan opplysningene behandles (se neste side).
- [ ] Jeg samtykker til at Coach Vegard Håskjold bruker opplysningene til å forberede og gjennomføre første samtale.
- [ ] Jeg forstår at coaching og mentaltrening ikke er behandling eller helsehjelp.

Dato **Navn**

DEL 6 · ETTER SAMTALEN (FYLLES UT SAMMEN)

Hva tenker du nå? Kryss av for det som passer. Alle svar er greie.

- [ ] Jeg følte meg hørt og tatt på alvor.
- [ ] Jeg ser tydeligere hva jeg kan jobbe med.
- [ ] Jeg har lyst til å ta et neste steg sammen.
- [ ] Jeg vil tenke litt over det først.
- [ ] Dette passet ikke helt for meg nå.

Neste steg vi blir enige om:

Dette tar jeg med meg fra samtalen:

PERSONVERN

Slik behandler jeg opplysningene dine

HVEM ER ANSVARLIG

VH Coaching ved Vegard Håskjold er behandlingsansvarlig for opplysningene du gir i dette skjemaet.

HVA JEG BRUKER DEM TIL

Bare til å forberede og gjennomføre første samtale, og til å vurdere sammen med deg om coaching passer for deg. Jeg bruker dem ikke i markedsføring, og jeg deler dem ikke med andre uten at du har sagt ja.

GRUNNLAG OG SENSITIVE OPPLYSNINGER

Behandlingen bygger på samtykket ditt. Du bestemmer selv hva du skriver. Hvis du deler opplysninger om helse, behandler jeg dem bare fordi du uttrykkelig har samtykket til det. Skriv ikke mer enn du er komfortabel med.

HVOR LENGE OPPLYSNINGENE LAGRES

Blir vi ikke enige om å jobbe sammen, slettes skjemaet og opplysningene innen tre måneder etter første samtale. Blir du klient, lagres de så lenge samarbeidet varer, og slettes når det er avsluttet, med mindre du ber om noe annet.

SIKKERHET

E-post er ikke en kryptert kanal. Du trenger ikke sende skjemaet på forhånd. Du kan ta det med til samtalen, eller fylle det ut sammen med meg.

DINE RETTIGHETER

Du kan når som helst be om innsyn i hva jeg har lagret om deg, få det rettet eller slettet, og trekke samtykket tilbake uten at det får noen konsekvenser for deg. Du kan også klage til Datatilsynet (datatilsynet.no) hvis du mener opplysningene dine behandles feil.

KONTAKT

Ta kontakt via nettsiden hvis du har spørsmål om personvern eller vil bruke rettighetene dine.

Din coach
Coach Vegard Håskjold
Mentaltrener og coach
VH Coaching