

Damernas Coachingbyrå, utvärdering från kunder					
Frågor	Kund 1	Kund 2	Kund 3	Kund 4	Kund 5
Hur upplevde du helhetsupplägget med några längre möten och kontakt via e-post däremellan?	Jag tycker det är ett bra upplägg med längre möten och inte så ofta. Jag hinna "åtgärda" det vi pratat om som är mina förbättringsområden utan att känna mig stressad att prestera.	Jag gillade upplägget. Dock jag hade ville haft lite längre program, alt. längre mellan mötena.	Jag har uppskattat mail-korrespondensen väldigt mycket. Man får tid för eftertanke både som sändare och som mottagare!!! Bra med längre möten men kan kännas stressigt i tanken att på endast 3 ggr (som i mitt fall) hinna prata o ventileras så mkt som möjligt för "bästa valuta för pengarna", du förstår nog vad jag menar. Men bra att komma bort en längre stund o "landa" i tanken!	För mig fungerade det inte så bra. Jag kom inte igång med mailandet. Det kändes som det inte fanns tid. Tror det beror på att jag inte prioriterar mig själv. Jättebra med träffarna hos dig på Rindö.	Smart upplägg! Ett bra alternativ för de som detta passar bättre för. Här kan man välja och anpassa när det blir även för dig när man får svar.
Vad var bäst under mötena?	Jag lockades av, innan start, och gillar, att det är omväxling mellan lunch, prat, fika, övningar, massage osv. Så jag svarar att omväxlingen är bäst, och att det är efter mina behov just då.	Variation, att varva samtal, promenad, övningar	Till en början kändes det jobbigt, nytt och okontrollerbart. Sedan diskussionerna & råd i livet! Din styrka du förmedlar som smittar av sig!	Hjälp med specifika problem med utgångspunkten från samtal vid lunchen och den statusblankett jag fyllde i.	Lunch tillsammans gjorde att jag hann landa, prata av mig lite och vara mätt är alltid ett bra sätt att kunna vara mer mottaglig.
Vad saknade du ev. under mötena?	Jag har inte kommit på något specifikt ännu.	Inget	Mer praktisk övning som sätter orden till verkligheten. Gillade när du visade styrkan i armen, typ det exemplet. Som praktisk lagd lär jag mig bäst på detta vis.	Fler kroppsövningar, kanske massage. Kanske ses en halvtimme innan lunch för att varva ner och komma i balans. Därefter den goda lunchen. Tips på mågott-aktiviteter, ev boktips.	Även om jag själv gör jobbet, en genomgång av vad
Vad var bäst i kontakten mellan mötena?	Att det blir en "reminder" om att tänka på det vi pratat om, och att det finns en tillgänglighet om jag själv vill. Bra att försiktigt bli påmind ibland men det får inte bli en press om att hela tiden ha kontakt om jag själv inte har behov av det. För mig har det hittills varit på en bra nivå.	Jag visste att jag kunde ringa eller skriva när som helst och att du kunde stödja mig även mellan mötena.	Mailkorrespondansen	Att veta att du fanns där. Snabba svar. Bra med coachande citat och kloka ord. Tack.	Att välja om jag behövde råd - inte behöva vänta till nästa gång.

Vad har du ev. saknat mellan mötena?	Inget.	inget	En hand som höll i mig och kunde gå med mig några steg. Bara som en hjälpare hand, inte den fasta vägvisaren. Vet att det inte funkar i praktiken men detta är mitt svar.	Inget.	Ingenting. :-)
Hur upplever du mixen av samtal, coaching och övningar under mötena?	Perfekt, det är det som är så bra!	Se nr 2, jag tyckte det var bra. Variationen gjorde att jag kunde byta spår och tänka annorlunda när jag körde fast.	Bra, hann inte riktigt känna av balansen. Men avslappning, samtal o sol i ansiktet var nog en bra medicin för mig! Du har gett konkreta tips om tankar, beteende och vägar att gå genom livet! Det har jag gillat bäst av dig!	Bra mix. Tyckte om den tysta promenaden också.	Mixen är bra för att hitta vad som passar mig bäst, blandning med promenad, mat o fika tillsammans med coaching o "pulstest" gör att jag tycker jag fick ut så pass mycket olika saker. En riktig paus i livet - fick mig att stanna upp ordentligt, inte på väg till eller ifrån.
Hur ser du på mötenas längd?	Bra, men jag skulle gärna vilja att vi satte en sluttid ex 16.00 så att jag vet hur lång tid jag har till mitt förfogande och också för din skull så det blir flytande (vilket säkert resulterar att du får jobba längre än du ska....)	Fördelar var att längden gjorde att jag kunde verkligen komma bort från vardagen på ett sätt som inte är möjligt under en 1-2 timmars träff.	Kan säkert vara lite längre. Kort heldag!	Lagom. Kortare skulle känts stressigt.	Bra, resan med färjan gjorde att jag hann "kliva in" och även smälta det vi gick igenom.
Vad är det viktigaste du lärt dig under din tid som kund på Damernas Coachingbyrå?	Att alltid se till att stunder till mig själv, avsätta tid till det, njuta utan att behöva göra något, att vara utan att göra	Jag har lärt mig att känna igen mina egna varningssignaler samt använder verktyg (som jag har lärt mig under programmet) för att se till att jag inte hamnar i ett superstressat och destruktivt tillstånd.	Oj vad svårt! Att relatera bla från dina berättelser hur du tänkt o gjort. Jag är ganska bra ändå! Jag vet ju att jag kan men du lärde mig att bromsa, tänka el. ibland inte tänka så mkt utan bara vila o återhämta mig. Du gav mig tillåtelse att blomma ut i ngt nytt mer kreativt. Veta att andra suttit i samma sits och idag mår toppen gör mig hoppfull till mitt egna liv.	Att jag fått insikt om att jag behöver bli mer snäll mot mig själv. Stopp-övningen och att bara ta ett fåtal saker i taget och lyckas med det. Skönt att inte ha så mycket att prestera utan lyckas med det lilla (som har visat sig vara stort för mig).	Att få möjligheten att prova en annan form av coaching.

<p>Något annat du vill berätta eller tipsa mig om?</p>	<p>Jag är väldigt nöjd och det har varit en bra timing och välbehövligt för mig.</p>	<p>Kanske några par tofflar, det är kallt på golvet :-)</p>	<p>Försök att synas i media med din egen berättelse! Det berör människor! Människor behöver dig! Jag behövde dig! Nu hoppas jag kunna stå på egna ben med stolthet över mig själv. Jag undrar om jag kan få maila dig i framtiden om mina tankar o mitt liv.</p>	<p>Jag saknar din coachning först och främst. Möjligheten att ses på annat ställe vid de längre mötena. Fler tillfällen att ses.</p>	<p>Bra ideer är till för att användas, jag hade själv glömt "nystanet", när du återberättade det – har jag kommit ihåg det och det har blivit ett slags mantra! Tack för att du hittade det! Du tog fram och strök under det som jag hade inom mig. Jag lär mig fortfarande varje dag av livet själv.</p>
<p>Kan du tänka dig att rekommendera andra att vända sig till Damernas Coachingbyrå?</p>	<p>Absolut</p>	<p>Absolut!</p>	<p>Har redan gjort det!</p>	<p>Ja, jag tycker du är oerhört duktig. Vänlig, omtänksam och genuint intresserad. :-) Hoppas vi kan ses framöver. Jag kommer att följa dig på Facebook.</p>	<p>Absolut!!</p>