

How Coaching Sessions Work

Tailored support. Meaningful conversations. Lasting impact.



Choose the package that fits your goals and journey.



Coaching	Best For	Focus Areas	Duration	Package & Investment
 Individual	Individuals seeking personal empowerment and transitions in their lives.	Mindset Relationships Confidence Decision-Making Career clarity overcome Problems.	60 minutes (1-on-1)	1 session 250 6 Sessions (pay 5 + 1 free) SAR 1250 - Referral offer Available
 Well-Being	Those who experience Burnout Physical challenges Emotional imbalance.	Stress management Work-life balance Health & Wellness behaviors	60 minutes (1-on-1)	1 session 250 6 Sessions (pay 5 + 1 free) SAR 1250 - Referral offer Available
 Goals & Priorities	Those who are seeking to transform dreams into SMART Goals and set Priorities.	Using tools and techniques to focus on actions and results	60 minutes (1-on-1)	1 session 250 6 Sessions (pay 5 + 1 free) SAR 1250 - Referral offer Available
 Leadership	C-Suit Managers Professionals Individual pursuing leadership role.	Leadership Values Influence Resilience Relationships Balancing Work – Life well-being.	Up to 90 minutes (1-on-1)	1 session 500 6 Sessions (pay 5 + 1 free) SAR 2500 - Referral offer Available
 Teams	Corporate Teams and Groups	Collaboration Trust meaningful engagement flourish team Culture	60 - 120 minutes (Coach-Team)	3 sessions, SAR 2550 7 Sessions, SAR 5100 10 sessions SAR 7500 - Referral offer Available



Every session is a safe space to reflect, grow and create your next best step.



Be Well, Be Present, **Be U.**

مقارنة باقات الكوتشينج

نوع الكوتشينج	مناسب لـ	مجالات التركيز	مدة الجلسة	الباقية والاستثمار
 فردى	الأفراد الراغبون في التمكين الشخصي والتعامل مع التغييرات في حياتهم.	طريقة التفكير العلاقات الثقة بالنفس اتخاذ القرارات الوضوح المهني تجاوز التحديات	60 دقيقة (فردى)	- جلسة واحدة: 250 ريال 6 جلسات (ادفع 5 + جلسة مجانية): 1,250 ريال - مزايا إضافية عند إحالة عميل جديد
 العافية وجودة الحياة	من يواجهون الاحتراق النفسي التحديات الجسدية عدم التوازن العاطفي.	إدارة الضغوط التوازن بين العمل والحياة الصحة والرفاهية	60 دقيقة (فردى)	- جلسة واحدة: 250 ريال 6 جلسات (ادفع 5 + جلسة مجانية): 1,250 ريال - مزايا إضافية عند إحالة عميل جديد
 تحديد الأهداف والأولويات	الراغبون في تحويل تطلعاتهم إلى أهداف ذكية SMART وتحديد أولوياتهم.	استخدام الأدوات والأساليب للتركيز على الإجراءات والنتائج	60 دقيقة (فردى)	- جلسة واحدة: 250 ريال 6 جلسات (ادفع 5 + جلسة مجانية): 2,250 ريال - مزايا إضافية عند إحالة عميل جديد
 القيادى	القيادات التنفيذية المدراء المهنيون الأفراد الساعون إلى أدوار قيادية.	القيم القيادية التأثير المرونة العلاقات التوازن بين العمل والحياة والرفاهية	حتى 90 دقيقة (فردى)	- جلسة واحدة: 500 ريال 6 جلسات (ادفع 5 + جلسة مجانية): 2,500 ريال - مزايا إضافية عند إحالة عميل جديد
 فرق العمل	فرق العمل والمجموعات في المؤسسات	التعاون الثقة المشاركة الفعالة بناء ثقافة فريق مزدهرة	60 - 120 دقيقة (كوتش - فريق)	3 جلسات: 2,550 ريال 7 جلسات: 5,100 ريال 10 جلسات: 7,500 ريال - مزايا إضافية عند إحالة عميل جديد

ابدأ رحلتك نحو التغيير والنمو معنا