

### **Avtalat tjänsteutbud**

I coachningen arbetar du med att öka din fokuseringsförmåga och självkännet. Du sätter upp och arbetar mot tydliga mål, prioriterar det viktigaste och hittar nya alternativ. Med coaching plockar du fram din egen potential på ett positivt och framtidsinriktat sätt. Det är du som sitter inne med lösningen och din vilja till resultat är nyckeln till framgång. Coachen hjälper dig att frigöra dina möjligheter och ger dig verktygen för att ta reda på ex vilken del av arbetsmarknaden som passar dig. Du kan få nya idéer om vilka arbetsgivare som kan vara intresserade av det som du kan och vill. Du arbetar också med dina inre hinder och mönster, ökar förändringskompetensen och din kompetens att få ett arbete. Du utvecklar din kreativitet och lär dig tänka i nya banor. Öka din självmotivation och vilja, så att du kan nå dit du vill. Coaching utgår från nuet och riktar sig mot framtiden. I coachningen arbetar vi handlings- och lösningsinriktat. Du får med dig några "verktyg" och du tar själv ansvar för dina handlingar och din utveckling.

Vi börjar med att prata om din vision och vad du vill ha ut av coachningen. Sedan sätter vi upp mål och delmål, där vi bl a tittar på hur attraktivt och realistiskt målet är för dig. Därefter lägger vi upp en handlingsplan för att du ska nå dina mål. Vi fortsätter sedan arbetet med olika "verktyg" och reflektioner, och du tränar på att se nya alternativ och förhållningssätt. Vi tittar också på dina styrkor och eventuella förbättringsområden. Dessutom arbetar vi med din vilja mot att arbeta mot uppsatta mål. Vi kan också arbeta på att stärka ditt positiva tänkande och ditt självförtroende.

Förutom att bli coachad mot att hitta ett arbete, kan du också få stöd med att gå igenom hela din rekryteringsprocess. Du kan t ex få stöd med att skriva en ansökan, upprätta en CV, hitta sökvägar och gå igenom och träna på intervjusituationer. Du kan också få ytterligare stöd i dina kontakter med arbetsgivare med att hitta praktisk kompetensutveckling. Coachingen genomförs i form av coachande samtal, men även andra former som ex telefoncoaching kan förekomma om du så önskar.

### **Yrkesinriktning**

Samtliga yrkesområden

### **Geografiskt område**

Lund

### **Utbildning/erfarenhet**

Jag är examinerad socionom och lärare och har också arbetat som chef/ledare i över 20 år. Jag har därför stor erfarenhet av rekrytering också från ett arbetsgivarperspektiv och har också genomfört många rekryteringar. Jag har lång egen arbetslivserfarenhet från både privat och offentlig sektor och har också coachat i dessa verksamheter. Jag kan coacha både individuellt och i grupp. Jag har mycket god erfarenhet av coaching och är ICF-certifierad coach.



### **Referenser**

Jag har referenser från offentlig verksamhet (stat och kommun), bolag och privatpersoner. I ett tidigare samarbete med AF har jag bl a coachat i projektet "Nya Broar" (att stödja arbetssökande i att få jobb i Öresundsregionen).

### **Fakta**

Jag finns på Hälsans Hus i centrala Lund (Mårtenstorget 6). Dag- eller kvällstid, även helg. Telefon: 073-816 97 46

E-post: [info@novahumanresurs.se](mailto:info@novahumanresurs.se)

Hemsida: <http://novahumanresurs.se>

**Välkommen att kontakta mig!**