

Tjänstedeklaration

1. Varumärket / företagsnamn

primo | konsult

Primo konsult

2. Avtalat tjänsteutbud

Som grund finns ett individuellt program, som är upplagt i sex steg och utgår från sex möten men som kan anpassas efter behov. Till detta kommer praktiska moment som kan utföras i grupp. Programmet ska ses som riktlinje – individuella avvikelser beroende på klienternas personliga behov kommer att förekomma.

Individuellt program

Kartläggning och planering

Coach och coachee träffas för första gången.

- ✓ Överenskommelser – tid och plats för möten; tystnadsplikt; kontaktuppgifter och annat att komma överens om inför coachningen.
- ✓ Situationsbeskrivning – med en speciell metod (kopplad till Grundsynen, se nedan) guidas klienten att med egna ord ge en subjektiv beskrivning av sin situation. Beskrivningen utgör utgångspunkt för coachningen.
- ✓ Målsättningar – utifrån situationsbeskrivningen bestäms vilka områden som det ska arbetas vidare med.

Grundsynen

Vid detta tillfälle får klienten insikter om hur den egna handlingskraften att utföra önskade uppgifter är beroende av motivationsfaktorer som lust och inspiration, delaktighet, möjligheter att påverka, förståelse av kommunikationsmönster, roll och sammanhang med mera. Teorin bakom detta är hämtad från Aaron Antonovsky (Hälsans mysterium). Utifrån den vid första tillfället gjorda situationsbeskrivningen diskuteras vad som behövs för en förbättrad handlingskraft. Betydelsen av balans mellan jobb och privatliv diskuteras och klienten gör ”Livshjulet” för att få en tydligare bild av sin aktuella situation.

Kommunikationsmönster och styrkor

Med hjälp av ett självskattningsinstrument (PULS) fås en bild av klientens kommunikationsmönster och styrkor och konsekvenser av detta för den egna situationen. Utifrån analysen kan också insikter om de egna behoven göras. Hur kan de tillgodoses nu och i framtiden

Roll och sammanhang

Nu är det dags att se på roll och sammanhang i den situation klienten nu befinner sig i och fundera över hur ett önskeläge skulle kunna se ut. Vi gör en ”SWOT” för att se vilka luckor som kan finnas mellan nuläge och önskat läge.

Mobilisering

Vid detta tillfälle är det fokus på att hitta egna resurser för att skapa förändring i lagom stora steg. Vad skulle en förändring kunna betyda? Finns några risker? Hur hantera dessa i så fall?

Handlingsplan

Det sista coachningstillfället ägnas åt att ta fram en konkret handlingsplan. Den ska innehålla specifika, mätbara, realistiska mål som är accepterade av klienten och tidsbestämda. Vi pratar också om uppföljning och hur uppnådda delmål eller mål kan celebreras på ett bra sätt. I bästa fall kommer klienten att ha hittat ett nytt jobb under coachingperioden men om så inte är fallet är tanken att klienten ska ha en handlingsplan med sig för det fortsatta arbetet på egen hand.

Program i grupp eller individuellt

Den praktiska delen av arbetssökandet görs med fördel i grupper om tre till fem personer. Detta program löper parallellt med det individuella och de är oberoende av varandra.

CV och brev

Vi går igenom vad som ska ingå i ett CV och hur det medföljande personliga brevet ska skrivas. Olika exempel presenteras. Deltagarna får sedan gå igenom och göra korrigeringar i sina egna dokument.

Sökvägar

Tillsammans listar vi lämpliga sökvägar för att hitta arbeten att söka. Klienten får skapa sin egen sökprofil att använda för olika jobbsajter på nätet. Utöver detta försöker vi hitta andra sätt som annonser, nätverk och arbetsplatsforum som olika branscher har skapat. Tänkbart kan även vara att göra intresseanmälningar hos speciella arbetsgivare. En särskild aktivitetsplan skapas för detta.

Jobbintervju

I form av rollspel tränar vi klienten i en intervjusituation med arbetsgivaren. Detta kan ske enskilt med en manlig eller en kvinnlig "arbetsgivare" eller i grupp där rollerna kan variera inom gruppen. Man lär sig både på att själv agera och på att sitta som observatör.

3. Yrkesinriktning

Vi har erfarenhet av och riktar oss framför allt mot följande yrkeskategorier:

- Försäljning, marknadsföring
- Data / IT
- Pedagogiskt arbete
- Naturvetenskapliga arbeten

4. Geografiskt område

Tjänsten erbjuds inom Stockholms kommun.

5. Utbildning / erfarenhet

Arbetat som coach i 5 år med ledarskapsutveckling och personlig utveckling.

Pedagog. Facilitator. Kommunikation. Arbetat med marknadsföring och försäljning.

Coachningstekniker:

- Motiverande samtal
- NLP-tekniker
- Svåra samtal
- GROW, 3D
- Certifierad i PULS ©

Certifierad i Subjecta©
Certifierad Etiklots©

6. Referenser

Referensuppdrag - jobbcoachning

Syfte och mål: Att stödja en person i arbetet med att hitta ett nytt arbete samt att försonas med tankarna kring det gamla jobbet som upplevdes som ett misstag.

Innehåll:

- ✓ Kommunikationsmönster och styrkor, - vilka styrkor har X? Hur använder hon dem? Vilka styrkor har hon som hon också skulle kunna använda?
- ✓ X gör en egen SWOT (styrkor, svagheter, möjligheter och hot)
- ✓ Situationsanalys och handlingskraft – var behöver vi gräva djupare
- ✓ ”Uppskattande utfrågning” – för att hitta X´s egna goda exempel på när det fungerar bra på jobbet. Vilka ingredienser finns? Vad saknas? Var kan hon hitta detta igen?
- ✓ Livshjulet – balans mellan de olika delarna (privat och jobb t.ex.)?
- ✓ Livslinjen – Vad berättar din historia? Finns det saker som X tenderar att upprepa och som är mindre bra? Vilka förebilder finns?
- ✓ Kompetenskartläggning – för att hitta ytterligare kompetenser utöver dem X redan är medveten om.
- ✓ Praktiskt arbete med CV och personligt brev.

Upplägg:

Möten med två till tre veckors mellanrum. Cirka två timmar åt gången.

- ✓ Backspegel
- ✓ Dagens tema
- ✓ Till nästa gång

Möjlighet att ta kontakt per telefon eller e-post mellan de bokade mötena.

X skriver också dagbok och märker att hon har god hjälp av det.

Metodik:

Metodiken bygger på samtal, kartläggningar, egna insikter, egen handlingsplan/eget ställningstagande, positiva upplevelser och mycket feedback.

7. Fakta:

- Avser att själv vara engagerad i alla uppdrag och vid behov anlita underkonsulter för vissa delar av tjänsten (t.ex. jobbintervjuträning).
- Möteslokal på St Paulsgatan 36 på Södermalm (Mariatorget) i Stockholm
- Kontorstid eller kvällstid efter överenskommelse
- e-post: gunilla@primokonsult.se
- hemsida: www.primokonsult.se

8. Allmän beskrivning

Sagt av mina tidigare klienter

”Coachning för mig blev en fantastisk inre resa, minst lika spännande som många andra resor jag gjort. Tiden, närmare 5 månader fylldes av övningar, reflektioner, analyser med mera.

Kombinationen teoretiska modeller och mina egna erfarenheter samt gemensamma reflektioner är otroligt lärorik.

Med start i en kartläggning och nulägesanalys förde GO mig med lyhörd och varsam hand mot mina definierade mål.”

”Under den tid som Gunilla Orrebrink har coachat mig i min ledarroll har hon gett mig både råd och stöd och användbara verktyg och metoder. Hon har också gett mig tänkvärda utmaningar och ett lagom mått av motstånd, som sammantaget gjort att jag utvecklat mitt ledarskap och förstärkt mitt självförtroende som chef.”

”Idag blev jag utsedd till tf VD – tänk va! Det hade jag nog aldrig vågat mig på utan din coachning under det här året. Tack för det!”

”Jag är så laddad... och som högt U älskar jag feedbacken. Tycker du har varit en bra utbildare som i full fart fått oss fokuserade, fått oss att tänja på våra gränser genom feedback och gett oss underlag för att hantera vår osäkerhet ...”