

Självcoaching

- utvecklingsträning för dig som vill utvecklas i livet och arbetslivet!

Från nuläge till önskat läge på 10 veckor!

Programmet ger i kombination med personlig coaching verktyg för personlig framgång; lösningsfokusering, motivation, självkänsla, stresshantering med mera.

Anpassade versioner av programmet för dina behov

- Ledare och medarbetare
- Rehabilitering och livscoaching
- Arbetsökande, omställning och outplacement

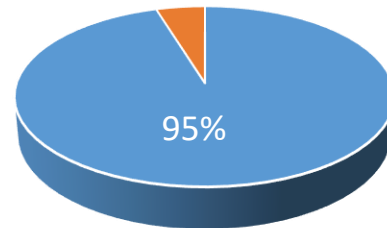
Långsiktiga effekter

91 % upplever en förbättrad **målstyrning**

95 % upplever en förbättrad **stresshantering**

96 % upplever en förbättrad **lösningsfokusering**

...ett år efter avslutat program.



Vad ger Självcoaching?

- ✓ **Kvalitetssäkring**
Programmet ger en unik kvalitetssäkring av bland annat lösningsfokus och mental hälsa på individ- och gruppnivå.
- ✓ **Kostnadseffektivitet**
Stort mervärde till den personliga coachingen genom den utvecklingsträning som ingår i programmet.
- ✓ **Mål och motivation**
Programmets struktur ger en tydlig överblick över utvecklingsprocessen och ökar motivationen.

Hälsa
+ 22 % ↗

Framgångsfaktorer
+ 17 % ↗

Målstyrning
+ 20 % ↗

Självcoaching

- Innehåll: webb-TV, målcoaching, mental träning

Webb-TV

- *Två av Sveriges populäraste föreläsare utbildar dig i mental träning och personligt ledarskap.*

Olof Röhlander

Föreläsare, inspiratör samt författare till succéböckerna *"Det blir alltid som man tänkt sig"*, *"Vinnarskalle"* och *"Omstart"* m fl. Olof är mångfaldigt prisbelönt som Sveriges bästa föreläsare. Han har därutöver varit både Sommar- och Vinterpratare i P1 samt medverkat som expert i flertalet TV-program.



Jana Söderberg

Civilekonom, psykoterapeut, föreläsare, coach samt författare till storsäljarna *"Sluta jämföra dig med andra"* och *"Våga vara"*. Janas unika bakgrund gör att hon besitter stor kunskap om människans förmåga till självmotivation och självledarskap. Jana har bland annat varit Sommarpratare i P1 samt medverkat i SVT:s *"Sommarpratarna"*.



Målcoaching

Målcoachingen i programmet bygger på ICC:s (International Coaching Community) riktlinjer för kvalitetssäkrad coaching, samt är speciellt anpassad för målgruppen.

Mental träning

Mental träning är en färdighetsträning baserad på fil dr Lars-Eric Uneståhls forskning på framgångsfaktorer i livet och arbetslivet. Vetenskapligt bevisade effekter är bland annat förbättrad lösningsfokusering, ökat självförtroende samt förbättrad stresshantering.

Processen

Vecka 1	Vecka 2–9	Vecka 10
<ul style="list-style-type: none">• Nuläge• Önskat läge• Webb-tv	<ul style="list-style-type: none">• Webb-tv• Målcoaching• Mental träning	<ul style="list-style-type: none">• Resultat av utveckling• Resultat måluppfyllelse• Utvärdering

Självcoaching

- Bakgrund, kunder och statistik

Bakgrund

Utveckling av den personliga kompetensen har blivit allt viktigare i det nya arbetslivet.

Programmet utvecklades som ett komplement till den personliga coachingen. Syftet var att kvalitetssäkra processen, förbättra målstyrningen samt ge mervärde i form av långsiktiga effekter.

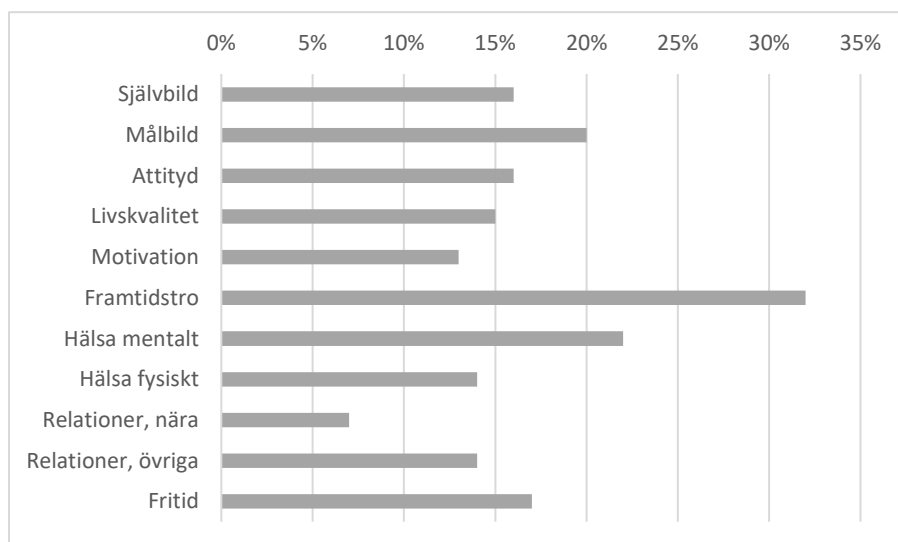
Programmet syftar till att lyfta och förstärka det personliga ledarskapet, dvs stresshantering, målstyrning, motivation, självkänsla, självförtroende, lösningsfokusering med mera.

Kunder

Programmet är väl inarbetat och har sedan 2008 använts på många företag (t ex Sandvik) samt inom myndigheter (Lantmäteriet, Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan) och flertalet kommuner (Gävle, Sandviken m fl).

Statistik

Cirka 1500 personer har genomfört programmet. Diagrammet nedan visar statistik över 11 olika utvecklingsvariabler.



Figur 1: Ökning i procent efter genomfört program kombinerat med personlig coaching (tio veckor).