

KarriärCoacherna

Karriärplanering

Välkommen till ett program som tar dig fram till att finna **din** väg i karriären och livet. Vi hittar inte jobb åt dig, men vi coachar dig i att känna dig säkrare på vad du **vill**, vad du **kan** och vad du **behöver**. Programmet stärker **din självinsikt, din självkänsla och ditt självförtroende**. Hitta balansen i livet, finn arbetsglädjen och motivationen. När du hittar rätt blir alla vinnare!

Innehåll

- Nulägesanalys: kartläggning av var jag står idag
- Beteende- och kommunikationsanalys
- Självinsikt: vem är jag och vilka är mina personliga egenskaper
- Vilka är mina styrkor och vad gör mig motiverad
- Vad kan jag: kompetens och resursinventering
- Värderingar och intressen
- Vad vill jag (Vision och framtid)
- Genomgång av CV, personligt brev, LinkedIn-guide.
- Sökvägar
- Handlingsplan, mål och delmål
- Uppföljning

Programmets olika delar

FAS 1: Inventering av Styrkor och Motivationsfaktorer

Tillsammans inventerar vi dina styrkor och motivationsfaktorer vilken är grunden som tydliggör vad du **kan** och **vill**, både för dig själv och din omgivning.

STYRKOR som egenskaper, kompetens och kunskap samt erfarenhet, dvs de styrkor du **vill** använda dig av i en framtida roll.

MOTIVATIONSFAKTORER som intressanta arbetsområden, branscher och roller, samt kontext och värderingar.

Fas 1 sammanfattas i en värdefull "karta" som hjälper dig att navigera framåt.

FAS 2: Undersökande fas

Ibland behöver du undersöka olika alternativ och möjligheter som du har kommit fram till under Inventeringen. Det gör du gör du mycket på egen hand med hjälp av verktyg, frågor och tips från oss.

FAS 3: Mål- och handlingsfas med uppföljningar

Nu har du kommit fram till vad du vill. Vi formulerar ett tydligt mål med en konkret och realistisk handlingsplan tillsammans. Du får även tips och råd kring strategier, smarta sökvägar och hjälp med CV och LinkedIn. Därefter följer uppföljningar, för att se att du går framåt mot ditt mål.

KarriärCoacherna

Praktisk information

Vi träffas personligen på vårt kontor i Gamla stan eller via Teams. Mötena tar c a 1,5 h/tillfälle, förutom samtal 2 som är på 2 h och uppföljningen av handlingsplanen som kan delas upp i två eller tre samtal. Frekvensen är en gång i vecka eller varannan vecka, allt i överenskommelse med dig. Mellan varje tillfälle får du en hemuppgift att förbereda till kommande möte.

Du träffar samma coach genom hela din process.

Ett avtal skickas till dig som både du och din coach signerar för att förtydliga överenskommelsen innan påbörjad coaching.

Konfidentialitet

Samtalen är konfidentiella om inte annat är överenskommet.

Vi är nyfikna på var du står idag och vad du vill ha hjälp med. Boka ett första kostnadsfritt samtal där du får berätta mer om dig – och vi berättar hur vi jobbar och hur vi kan hjälpa dig.

Ewa Helander

☎ 0708-67 84 87

✉ ewa@karriarcoacherna.se

Lilianne Söderman

☎ 073-532 96 39

✉ lilianne@karriarcoacherna.se