

Självförtroende & livskvalitet i ditt arbetsliv

Vad innebär ett bra jobb för dig?

Hur stärka förtroendet till dig själv och din förmåga?

Självförtroende och självinsikt är nyckeln till ett meningsfullt jobb.

Avtalad tjänstebud

Under trygga, strukturerade och konfidentiella möten får du individanpassad coaching upp till tre månader. Det är dina behov som styr upplägget. Du bestämmer själv hur ofta och när du behöver coaching. Du kan få coaching genom personliga träffar, via telefon och e-post.

Målsättning

Målet är att du ska få jobbet som passar just dig och din livssituation. Detta genom att inventera och lyfta fram dina styrkor, stärka din självförtroende, skapa motivation, och utveckla din förmåga att skriva ett intresseväckande CV och personligt brev, samt få dig väl förberedd inför anställningsintervjun.

Yrkesinriktning

Coachingen riktar sig mot samtliga yrkesområden.

Geografiskt område

Åre, Östersund, Berg, Krokom, Ragunda och Strömsund.

Kontor finns i Åre på Kurortsvägen 20.

Coachingen innefattar

- Inventering av erfarenheter, livssituation, ambitioner och framtidsplaner
- Inventering av styrkor; personliga egenskaper och färdigheter.
- Utformning av handlingsplan med konkreta mål och delmål
- Framtagning av CV och personligt brev
- Förberedelse inför arbetsintervju
- Förberedelse inför löneförhandling
- Självförtroende i arbetslivet

Utbildning/Erfarenhet

Annika Aletind är utbildad beteendevetare och diplomerad coach, driver företaget Ny Livskraft där hon jobbar med hälsa och personlig utveckling mot företag och privatpersoner. Annika undervisar också på Mittuniversitetet i Östersund i bl.a. coaching, motivation, rekrytering och intervjumetodik. Se [Annikas CV](#)

Anna Engholm är utbildad inom psykologi och sociologi med särskild fördjupning mot personal och arbetslivsfrågor; rekrytering, intervjumetodik och coaching, samt lagstiftning i arbetsmiljö, anställning och diskriminering. Se [Annas CV](#)

"Don't go through life, grow through life"

- Erik Butterworth

Närmare beskrivning av innehåll

- **Inventering.** Hur ser din livssituation ut idag? Vad har du gjort tidigare? Vad har du trivts med? Vad är livskvalitet för dig? Vad innebär ett gott arbetsliv för dig? Vilka ambitioner och framtidsplaner har du?
- **Passion och motivation.** Vad brinner du för? Vad får dig att känna engagemang?
- **Inventering av styrkor** i form av personliga egenskaper och färdigheter. Personlighetstest Big Five Inventory.
- **Självförlit i arbetslivet.** Nyckeln till ett meningsfullt jobb ligger i att du vet vad du vill och att du vågar tro på dig själv.
- **Målsättning.** För att nå dit du vill krävs att du har en tydlig målbild. Målet ska vara realistiskt, konkret och åtråvärt. Något du verkligen vill uppnå. Din coach hjälper dig att tydliggöra vad du vill och vart du är på väg.
- **Handlingsplan.** Vad behöver du göra för att nå dit du vill? Vad specifikt vill du att din coach ska stötta dig i? Tillsammans tar ni fram en konkret och tidsbestämd handlingsplan för hur du ska gå tillväga.
- **CV och personligt brev.** Din coach ger dig feedback och stöd att utforma ett intresseväckande CV och personligt brev.

▪ **Arbetsintervju och löneförhandling.**

Tillsammans med din coach har du möjlighet att träna inför arbetsintervjun och eventuell löneförhandling. Du får stöd och feedback som gör att du känner dig väl förberedd.

- **Praktiska övningar.** Utifrån de behov och mål du har med coachingen läggs övningar in som stärker din självförlit vad gäller att presentera dig själv på ett förtroendeingivande sätt, och som får dig att hitta motiveringar till varför du är lämpad för tjänsten och värd en viss lön.

Fakta

Antal coacher: 2

Besöksadress: Kurortsvägen 20, Åre

Öppettider: Tidsbokning

E-post: annika@aletind.se

Hemsida: www.nylivskraft.se

Referensuppdrag

Uppdrag: Coacha personer som varit långtidsarbetslösa eller långtidssjukskrivna tillbaka till arbetslivet.

Uppdragsgivare: Projektet Fir-e, Östersund

Allmän beskrivning

Annika Aletind och Anna Engholm är båda utbildade inom psykologi med inriktning mot personal och arbetslivsfrågor.

Ny Livskraft har som målsättning att ge dig personlig coaching som är specifikt riktad till dina önskemål och behov.