



*Du är ny- och korttidsarbetslös och får välja en coach,
skall vi bilda ett framgångsrikt team?
Jag är en erfaren och välutbildad coach som coachar dig fram mot dina mål.*

Välkommen till tjänstedeklarationen för Firma Birgit Off

TJÄNSTEUTBUD. Personlig coaching för nyarbetslösa och korttidsarbetslösa i samarbete med Arbetsförmedlingen. Coachinsatsen för varje deltagare kommer anpassas efter individens behov.

Coachingen i detta sammanhang går kort sagt ut på att stötta dig som är arbetssökande in i jobb igen. Fokus ligger på hur du medvetet, aktivt och med framgång kan söka dig ut på arbetsmarknaden till företag där en efterfrågan av arbetskraft finns.

Min roll som coach blir att hjälpa dig att bli medveten om dina erfarenheter och färdigheter. Hur kan dessa matchas med de rätta företagen. Jag kommer stötta dig i de olika stegen. Vi kan också jobba praktiskt med ditt CV, inför jobbintervju, med kontakter med mera. Som en del av vårt arbete jobbar även jag via mina nätverk.

YRKESINRIKTNING? Jag har många års erfarenhet av att stötta och vidareutveckla personer med olika bakgrund och utbildning. Jag har coachat medarbetare och chefer på alla nivåer och inom de flesta yrkeskategorier. Mitt eget nätverk finns inom många yrken och inom alla typer av företag. Jag vänder mig därför som coach till samtliga yrkeskategorier inom arbetsområdet Storstockholm.

Administration, ekonomi,
juridik.
Bygg och anläggning.
Data/IT.
Friskvård, kroppsvård.
Försäljning, inköp,
marknadsföring.

Hantverksyrken.
Hotell, restaurang, storhushåll.
Hälsa och sjukvård.
Industriell tillverkning.
Installation, drift, underhåll.
Kultur, media, design.
Naturbruk.

Naturvetenskapligt arbete.
Pedagogisk arbete
Sanering och renhållning.
Socialt arbete.
Tekniskt arbete.
Transport.

GEOGRAFISKT OMRÅDE. Tjänsten erbjuds för högst 20 personer samtidigt varav 15 personer i Solna och 5 personer i Stockholm.

UTBILDNING & ERFARENHET. Jag är välutbildad och har jobbat som coach och konsult i över 20 år. Mina utbildningar till coach är dels enligt ICF standard (International Coach Federation) och dels inom gestaltmetodik som har sin grund i humanistiska och existentiella tankar. Jag har jobbat med grupp och enskilda inom den privata och offentliga sektorn. Utöver mitt arbete som coach, har jag jobbat med personlig utveckling/stöd, kompetenshöjning, chefsutveckling/utbildning, stress/utmattning, outplacement, uppsägningar och sammanslagningar av företag med mera. Även egen erfarenhet av chefs-, ledningsgrupps- och styrelsesarbete.

ALLMÄN BESKRIVNING

COACHNINGEN SKER ENLIGT SEX STEG:

- **Inledning**
Inventering och målsättning
- **Hinder**
Vilka hinder kan tänkas finnas mellan nuläget och målet/delmålet.
- **Motivation**
Rör vi oss mot något nytt eller bort från något gammalt? Vad ger energi?
- **Mönsterbrytning**
Nya alternativ och uppladning av energi via tidigare erfarenheter.
- **Plan för handling**
Vad Vem Hur När Varför? Vilket ytterligare stöd behövs.
- **Avstämning**
Vad tar du med dig från idag, hemläxor, feedback.

REFERENSUPPDRAG. Under året 07/08 coachade jag bland annat några anställda i ett svensk/nordiskt företag. I samband med en försäljning av företaget till en utländsk köpare valde två av dessa att sluta sin anställningar.

Genom en ärlig belysning av arbetssituationen för den ena anställda blev det klart att hon ville sluta och söka sig ett nytt arbete. Det kom fram i coachningen att den anställda under åren hade skaffat sig ny kompetens som inte blev använd. Nya mål sattes. Den anställda fick mod att tala om i sitt eget nätverk, att hon sökte ett nytt jobb. Samtidigt sökte hon via andra kanaler såsom internet. Så småningom visade det sig nya jobbmöjligheter och genom stöd och arbete kring denna process fick hon ett nytt och mera tillfredsställande jobb.

Genom coachningsprocessen för den andra anställda visade det sig att hon hade så många egna ideer att det skulle vara värt att pröva att starta eget. Fokus för vidare coachning riktade sig därmed in på en inventering av frågeställningarna inför detta. Resultatet blev tillsvdare en kombination av ett eget nystartat företag och en fortsatt anställning på deltid i det gamla företaget.

FAKTA.



Mottagning för coachning.

Olof af Acrelsväg 6

171 64 Solna (nära Karolinska)

Öppettider är vanliga kontorstider. Helg/kvällstid kan diskuteras.

Personlig kontakt ring eller maila till Birgit Off

Mobil: 070-7168218. Nås bäst mellan 9 -10. Återkommer snabbt vid intalad meddelande.

Mail läsas och besvaras normalt alla vardagar: birgit.off@telia.com

Hemsida: www.awareness-mindfulness.se

De elva coachkompetenserna enligt ICF (International Coach Federation)

- | | | |
|------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| 1. Etik och professionalitet | 5. Aktivt lyssnande | 9. Utforma handlingar |
| 2. Coachöverenskommelse | 6. Kraftfulla frågor | 10. Planera och sätta mål |
| 3. Förtroende och närhet | 7. Direkt kommunikation | 11. Fremsteg och ansvarstagande |
| 4. Coachnärvaro | 8. Skapa medvetenhet | |

Egen vidareutbildning och kompetenshöjning sker kontinuerligt.