



Soleva
EDUCATION

INNEHÅLL

Program 6 månader

- 12 x 60 min
COACHING/MENTORSAMTAL
– fysiska möten eller via Skype
varannan vecka.
- Tillgång till korrespondens
under hela programmet.
Bolla hemuppgifter eller dela
utmaningar och framgångar.
- 6 x 10 min
"MINDSET BREAKTHROUGH"
Om du kört fast och akut behöver
hjälp att hitta nya perspektiv.
Ring eller sms:a.
- Övningar och uppgifter att göra
mellan coachingtillfällena.
- CHECK IN E-MAIL
Du mailar senast dagen innan
samtal och beskriver kort var du
är och var ditt fokus eller utma-
ning ligger.
- 12 x REFLECTION E-MAIL
Jag mailar dig dagen efter samtal
med reflektioner från mötet.

PRIS exkl moms:

6 månader 30.000 kr
3 månader 15.000 kr

COACHING- OCH MENTORPROGRAM

Programmets innehåll skräddarsys utifrån den enskilda individens behov. Vi utgår från en tydlig struktur med kombinerad coaching och mentorskap under en längre period för att nå beständiga och hållbara resultat.

Frekvensen av möten och möjligheten att stämma av när konkreta utmaningar och situationer uppstår ger möjlighet till ett naturligt lärande i vardagliga situationer.

Exempel på ämnen som tas upp i programmet:

- Personligt ledarskap – Värderingar
- Nulägesanalys: styrkor och utmaningar
- Målstyrning och fokusering: Vad vill du egentligen?
- Motivation: Vad är din drivkraft?
- Kommunikation och feedback
- Ledarskap och inflytande: Att skapa resultat genom andra
- Delegering: Medveten prioritering av tid
- Disciplin att ändra beteenden – självkärlek

Mentor och bollplank i vardagliga och praktiska arbetssituationer som exempelvis:

- Planering av möten
- Motsättningar och konfliktsituationer
- Utmaningar kring kommunikationen mot individ eller grupp
- Hur strukturera och prioritera sitt arbete?
- Hur nå mitt eller gruppens mål?