

## Individuell coaching - Karriär

### Samtalsserien – INÅT – UTÅT – FRAMÅT

Karriärcoaching ger dig stöd och vägledning för att analysera ditt yrkesliv och hitta den röda tråden för fortsatt utveckling. Du börjar med att göra en nulägesanalys av dina värderingar, intressen, kompetenser och arbetsområden och fortsätter med en omvärldsinventering för ökad kunskap om nya möjligheter och alternativa vägar i framtiden. Du kartlägger ditt nätverk och din personliga arbetsmarknad, analyserar resultaten av tidigare steg och sammanfattar detta i en handlingsplan med mål för din fortsatta karriär- och kompetensutveckling. För att du ska bli så konkret som möjligt i din framtidsplanering kartlägger vi även vid behov dina inre och yttre hinder. Det är dina behov och önskemål som står i fokus.

I den individuella coachingen varvas teori och diskussion med praktiska exempel och hemuppgifter mellan tillfällena.

### Syfte

- ◆ Få ökad självinsikt genom kartläggning av den egna profilen och kompetensen.
- ◆ Förbättra kommunikationsförmågan om dig själv och dina karriärmål.
- ◆ Fokusera på framtiden, att utarbeta beslutsunderlag och en handlingsplan för nästa steg i arbetslivet.
- ◆ Aktiv ledning och stöd under processen genom ett externt coachande stöd.

### Vem

För enskilda individer och medarbetare oavsett yrke eller inriktning som önskar kraftfulla verktyg för ökad självinsikt och för att kunna sätta mål för den framtida karriärutvecklingen. Vid första tillfället tydliggörs individens målsättning.

### Omfattning

Ett vanligt upplägg är 5-10 tillfällen, á 1,5 tim.

### Plats

Den individuella coachingen genomförs i en för medarbetaren neutral lokal.