



Tjänstedeklaration – jobbcoaching

1. Varumärket/företagsnamn: se ovan

2. Avtalat tjänsteutbud

Erbjuder individuellt anpassad jobbcoaching efter deltagarens behov .

Jag erbjuder stöd och konkret hjälp under den tid du söker nytt arbete. Du kan använda mig som bollplank och få tillgång till den kunskap och erfarenhet jag har av att hjälpa människor framåt.

Dina individuella behov och önskningsar är alltid viktigast för mig.

3. Yrkesinriktning

Då jag har erfarenhet från en mängd olika verksamheter kan jag stötta dig som söker jobb inom följande yrkesområden:

Administration.....

Bygg o anläggning

Data/IT

Friskvård/kroppsvård

Försäljning

Hantverksyrken

Hotell, restaurang.....

Hälso- o sjukvård

Installation, drift

Kultur, media, design

Naturvetenskapligt arbete

Pedagogiskt arbete

Socialt arbete

Tekniskt arbete

4. Geografiskt område

Västerås (10 platser)

Köping (2 platser)

5. Utbildning/erfarenhet

Leg psykolog, leg psykoterapeut, Handledar- o lärarutbildad samt ekonomisk/administrativ utbildning.

Mångårig erfarenhet av administrativt arbete (>12 år) inom en rad olika verksamheter (kontor, affär, universitet etc). Mångårig erfarenhet av psykologarbete (27år) inom olika verksamhetsområden (skola, förskola, psykiatri, omsorg, habilitering) samt privat verksamhet som konsult. Jag erbjuder gedigen och bred kunskap – hög kvalité, samt tillämpar många olika metoder för att hjälpa personer att hitta sin egen väg och uppnå sina egna mål. Arbetssättet är konsultativt, individorienterat, målfokuserat, med tillämpning av kognitiva strategier och förhållningssätt.

6. Referenser – en kort specifikation av referensuppdrag inom jobbcoaching: Coachingärende rörande en anställd i ett företag med en mycket stressig/psykiskt påfrestande arbetsmiljö. Syfte och mål med vårt arbete har varit att öka insikten om sin egen situation, kunna se andra perspektiv samt förändra det egna förhållningssättet.

Mitt arbetssätt kännetecknas av att lyssna och reflektera tillsammans med personen; att påvisa alternativa sätt att tänka och angripa vardagsituationen; att bolla ideer och hypoteser; att uppmuntra till egna initiativ; att förändra sin situation; att se möjligheter; att t ex tala med chefen om den påfrestande arbetsmiljön; att våga ta upp det som är svårt på mötet; att våga vara tydlig; våga säga ifrån; våga sätta gränser; veta vad som är bra/dåligt för personen själv; att lära sig tyda egna känslor/ kroppssignaler.

På det sättet kunna förändra sitt förhållningssätt, reducera den egna stressnivån och få ett annat perspektiv på livet. Nya val och vägar finns plötsligen.

Metoderna jag använde mig mest av i det här fallet var kognitiva strategier och förhållningssätt samt stresshantering.

7. Fakta

- ensamföretagare – inga anställda
- adress: Eriksborg, Hörntorpsvägen 6, 724 71 Västerås
- tillgänglighet: dagtid efter överenskommelse
- *mailadress*: info@gs-psykologkonsult.se
- *hemsida* :www.gs-psykologkonsult.se