

# I Finanskrisens skugga: Ta kontrollen över ditt liv genom att bli din egen coach

*Finanskrisen skapar otvivelaktigt en stor oro både bland företagsledare och löntagare. Vi hör dagligen talas om nya varsel och neddragningar som konsekvens av en allt osäkrare kreditmarknad. Även stora och välkända aktörer får känna hur, som man säger, marken gungar under fötterna. Vad skall jag som individ göra när varslet drabbar just mig – det som inte fick hända. Vi föreslår här att istället för att passivt vänta på att någon annan skall lösa problemet är det mycket bättre att själv ta kontrollen över sitt liv och utnyttja situationen till sin egen fördel. Kort sagt, vi lär dig att bli din egen coach.*

## När det som inte fick hända ändå drabbar mig ...

Arbetet utgör ofta en stor del av det man finner meningsfullt i livet. Helt plötsligt ringer inte telefonen längre och informationsflödet sinar ... Att förlora jobbet är en allvarlig händelse som drabbar mig på alla plan. Förutom försörjning och ekonomisk trygghet riskerar jag även att förlora många aspekter av mitt sociala nätverk. Förutom att man tillbringar en stor del av sin vakna tid på arbetsplatsen så är ofta en stor del av det sociala nätverk man har, uppbyggt kring arbetslivet. När man tänker efter är m.a.o. fler aktiviteter än man tror indirekt knutna till arbetet. Vad skall man då göra när man hamnar i denna besvärliga situation? Ett alternativ är givetvis att passivt vänta på att situationen blir bättre, dvs att marknaden och konjunkturen vänder eller att någon annan löser dina problem. Vi förordar en mer aktiv metod där du själv lär dig att se dina egna styrkor och möjligheter och utnyttja dem till att ta kontroll över ditt eget liv. Hur gör man då detta? Vi har i VisVires samlat våra kunskaper utgående från långvarig erfarenhet i rollen som linjechefer och NLP coacher™ samt i kombination med principer för modern hälsopromotion och utformat en utbildning att bli sin egen coach.



## Bli din egen coach – Ett sätt att ta kontroll över sitt liv

Efter genomförd utbildning skall du kunna coacha dig själv och andra till ett meningsfullt liv. Utbildningen är egentligen relevant i varje skede av livet, men passar synnerligen väl in i en situation av karaktären personlig kris, som tvingar fram en grundläggande förändring på många plan. Syftet med kursen är att först gå igenom vad som är viktigt i livet för var och en av deltagarna och därefter lära ut grunderna i coaching.

## Utbildningens målgrupp

Personer som står i begrepp att förändra sitt liv för att:

- Finna ny mening med livet
- Identifiera nya nätverk
- Identifiera nya värden i livet ...



Alla bara tänker på sig.  
Det är BARA jag som tänker på mig!

## Utbildningens mål

Efter genomgången program skall deltagaren:

- Identifierat, reviderat och analyserat de viktigaste värdena i livet
- Ha kunskap om vilka trossatser som ligger till grund för dessa värden
- Ha mål för livet som är installerade på både medveten och undermedveten nivå (dvs de fungerar utan att man behöver aktivt tänka på dem)
- Ha grundläggande kunskap om coaching, tillräckliga för att kunna coacha sig själv och varandra samt ha förmågan att lära av dessa erfarenheter
- Haft trevliga och givande möten och skapat nya kontakter

## Värdet av Utbildningen

Värde för individ:

- Kunskap om vad som är värdefullt i livet för just mig
- Mål satta på djupet, bortom det medvetna planet
- Meningsfullhet i livet och upplevd hälsa
- Meningsfulla träffar och nya personliga kontakter

## Värde för samhälle

- Lägre utnyttjande av sjukvården
- En närande istället för tärande resurs för samhället

## Värde för företag/arbetsgivaren

- Möjlighet att erbjuda positiv övergång till ???

## Utbildningens omfattning och upplägg

### Utbildningsdelen

Målet är att i största möjliga mån genomföra kursen i form av övningar och vi vill därför genomföra kursen i internatform. Det skall vara en positiv inramning med god logi och mat i trevlig miljö, lite guldkant alltså.

Utbildningsdelen är mycket ambitiös och omfattar 2+2 dagar helst i två sessioner med ca en månads mellanrum för reflektioner och egna övningar.

**Första sessionen** är fokuserad på att lära om sig själv och sin självbild och omfattar:

- Värden (vad är viktigt i livet?)
- Trossatser (varför är värdena viktiga?)
- Tillstånd och strategier
  - Vad uppnår jag när jag uppfyllt ett värde?
  - Hur tar jag mig dit?
- Logiska nivåer – ett perspektiv på dina värden i livet
- Representationssystem
  - Hur tar vi in information och hur bearbetar vi den?
- Introduktion till tidslinje terapi (mycket kraftfullt verktyg att komma i kontakt med sitt undermedvetna jag)
  - Ladda ur trauma och begränsande beslut
  - Målsättning med tidslinje terapi – installera mål på ett djupt undermedvetet plan

**Andra sessionen** är mer inriktad på grundläggande (själv) coaching och omfattar:

- Kommunikation
  - Grundläggande aspekter av kommunikation (kroppsspråk, intonation, ordval)
  - Rapport – Hur skapar man kontakt
  - Aktivt lyssnande
  - Språkmönster
- Precisions-frågor och sammanfattande frågor
- Leda-följa
- Att ”knyta ihop säcken” med ”nästa steg”

## **Nätverksmöten**

I utbildningsdelen kommer samtliga moment att tränas i övningar. Dessa övningar kommer ofta att genomföras i ”triader” där övningen genomförs i par med en observatör och övningarna genomförs tre ggr så att alla får möjligheten att ikläda sig samtliga roller i övningen. En naturlig fortsättning på utbildningsdelen blir att följa upp personliga mål och strategier i nätverksträffar om 4 endagsmöten fördelat över 6 månader.

Dessa möten har en friare planering men med följande strukturerade mål:

- Följa upp var man befinner sig i livet i förhållande till mål som installerades på kursen.
- Möjlighet till korrigerande åtgärder eller modifiering av mål
- Möjlighet att inhämta stöd från varandra i nätverket
- Möjlighet att ta upp gemensamma utmaningar/problem för problemlösning i stor grupp under handledning.

## Kontakt personer på VisVires Coaching AB

Om du tycker det verkar intressant med utbildning i att coacha sig själv, tveka då inte att kontakta Visvires för mer information. Vi kan erbjuda utbildningen direkt till era klienter eller träna er att i ett senare skede kunna träna era klienter själva

### Bert Skagerberg

T 0707-684245

E [bert.skagerberg@visvires.se](mailto:bert.skagerberg@visvires.se)

### Gunnar Lager

T 0705-383810

E [gunnar.lager@visvires.se](mailto:gunnar.lager@visvires.se)

## Allmän information om VisVires Coaching AB



T 0705-383810

E [info@visvires.se](mailto:info@visvires.se)

W [www.visvires.se](http://www.visvires.se)

Organisationsnummer: 556727-9434

Vi har F-skattsedel