

Företagsnamn

Nära coaching



Ulrika Sandström Frida Svensson

Avtalat tjänsteutbud

Nära coaching erbjuder personlig coaching som består av hjälp med ansökningshandlingar, intervju-träning samt upplyftande samtal och olika coachverktyg för att hitta motivationen. Allt för att förbereda dig för att hitta en sysselsättning där du får komma till din rätt. Nära coaching drivs av mig, Ulrika Sandström. Jag är beteendevetare och har jobbat som coach i fem år. Inom jobbcoaching har jag hjälp av min kollega Frida Svensson, ekonom och coach. Vår utgångspunkt är att du har massor av resurser inom dig och vårt jobb är att hjälpa dig lyfta fram resurserna till ytan och peppa dig att se möjligheter, komma på vad det är just du vill och sedan agera för att det ska bli verklighet.

Som coach har jag en etablerad struktur att lägga upp samtalen efter, på så sätt får du en ram och fokus på samarbetet. Samtidigt erbjuder jag ett nyfikat lyssnande och stöd som hjälper dig att våga, att se nya perspektiv och hitta dina inre drivkrafter. Tillsammans tar vi fram en personlig handlingsplan som jag följer upp i varje samtal. Där kommer praktisk jobbsökning att ingå, såväl som stöd med vad just du behöver.

Mina grundstenar i samtalen är:

- Lyft fram och förstärk det som är positivt och fungerar bra
- Sök möjligheterna istället för att stirra in i problemen
- Om något inte fungerar, testa något annat
- Hitta vägar att agera - och sätt igång!

Förutom regelbundna träffar får du stöd via mail när det behövs. Du kommer också att få ett gratis coachbrev på mailen som du gärna får fortsätta att prenumerera på efter vårt samarbete är slut.

Som ett komplement till de personliga träffarna erbjuder jag frivillig gruppcoaching. I gruppträffarna är reflektion och dialog i fokus. Jag leder samtalet med utgångspunkt i Näraprogrammet som jag skapat och som används i flera projekt idag. Näraprogrammet är ett upplyftande program för ekonomisk och personlig tillväxt. Exempel på tema i träffarna är

- Målsättning och mod
- Mitt personliga varumärke
- Mina styrkor, talanger, kunskaper
- Nätverkande och kommunikation
- Stärk självkänslan.

Som jobbcoach stöttar jag dig i en specifik fråga – att hitta ett jobb, men verktygen och insikterna har du nytta av även i andra delar av ditt liv. Jag har tystnadsplikt och följer ICF's (International Coach Federation) etiska regler.



Yrkesinriktning

Som coach stöttar jag dig oavsett vilken yrkeskategori du riktar dig mot. Kanske kommer du till och med att få insikt om en ny möjlig yrkesbana?

Geografiskt område

Halmstad, Varberg, Falkenberg, Hylte och Laholm. Halmstad arbetsmarknadsområde. Mottagningen finns i Varberg.

Utbildning/erfarenhet

Nära coaching drivs av mig, Ulrika Sandström. Jag är beteendevetare (examen från Göteborgs universitet) med fördjupning i samtalsmetodik och har jobbat som personlig coach i fem år. Tack vare min djupgående utbildning och erfarenhet har jag fått en förståelse för mänskliga förändringsprocesser och jag har en passion för att hjälpa människor hitta det de vill göra och sedan våga ta steget. Jag blev själv uppsagd för några år sedan då företaget jag jobbade på gick i konkurs, så jag vet hur det är att tvingas styra om kursen. Det är en utmaning men också en fantastisk möjlighet att reflektera över vad det är **du** egentligen vill! Tidigare jobbade jag som projektledare inom marknadskommunikation på ett internationellt IT-företag. Majoriteten av mina kunder söker hjälp för karriärcoaching eller för att starta eget företag. Jag har erfarenhet och kunskap av flera olika coaching-tekniker och verktyg. Min coaching består av strukturerade samtal, övningar och stöd med syfte att hjälpa dig att se möjligheter och våga handla för att nå uppställda mål.

Förutom coachingen skapar och driver jag olika projekt. Nära coaching ger ut ett nyhetsbrev med coachtips mm på nätet med prenumeranter från hela Sverige och jag utvecklar även olika internetbaserade tjänster för personlig utveckling. Jag skriver krönikor om personlig utveckling i Varbergsposten.

Jag samarbetar med Frida Svensson. Frida är jobbcoach och utbildad hälsopromotör (med examen från Högskolan Väst) vilket innebär att hon har goda kunskaper i beteendevetenskap, psykologi, ledarskap och hälsa. Frida har ett stort intresse för hälsa och personlig utveckling - att stötta människor mot positiva förändringar, uppsatta mål och drömmar ligger henne varmt om hjärtat. Frida besitter ett brett kontaktnät både i Varbergsregionen och till viss del i Västra Götalandsregionen. Frida arbetar även med att peppa och stötta ungdomar och unga vuxna i olika projekt och aktiviteter. Målet i dessa möten är ofta att skapa bättre välmående och en starkare tro på sig själv och sina egna förmågor. Hon arbetar också mycket med entreprenörskap, väcker tankar, inspirerar och driver flera olika affärsnätverk.

Referenser

De flesta av mina klienter är privatpersoner. En större referens är Campus Varberg, där jag coachar studenter till eget företagande - att sätta upp mål, strukturera och fokusera sina företagsdrömmar och stärka tron på sig själva och sin affärsidé. Jag coachar även företagare.

Fakta

Antal anställda: Enmansföretag
Adress: Otto Torellsgata 16 (Campus byggnad E), Varberg + Bryggaregatan, Vbg.
Öppettider: 8:00-16:00.
Mailadress: ulrika@naracoaching.se Hemsida: www.naracoaching.se