

NB! Før start vil du blive kontaktet telefonisk af en af os, hvorefter vi mødes efter aftale.

Din indsats

- Ugentlig deltagelse i coaching samtale med din konsulent.
- Samarbejde med konsulent om jobsøgning.
- Hjemmearbejde ud fra aftaler og beslutninger truffet af dig under coachingen.

Vi glæder os til samarbejdet, de bedste hilsner fra



Lene	Amela	Lotte	Irene	Gitte
2278 2616	5059 2316	2085 6694	4182 2383	5132 0864

Konsulentfirmaet



Konsulentfirmaet Silkebjørnen
Dybbølvej 5, Randers Kaserne
lene@silkebjornen.dk

v/ Lene Nielsen
8930 Randers NØ
www.silkebjornen.dk

Konsulentfirmaet



Match
coaching

I

Hvad er MATCH COACHING?

Match Coaching er et forløb for dig, der har fået tilbudt Anden Aktør for fleksjobpersoner. Forløbet varer som udgangspunkt 13 uger.

Du får...

- Samtaler med en personlig konsulent, der fungerer både som personlig sparringspartner, coach og jobkonsulent.
- Øvelser og redskaber til afspænding.
- Mulighed for at se på dig og din fremtid på en ny måde.
- Tilbud om kreativt værksted med professionel billedkunstner.
- Redskaber der kan hjælpe dig i din dagligdag.
- Sparring til din jobsøgning.

Jobskabelse

- Jobsøgning, jobsamtale og jobforberedelse
- Kommunikation og samarbejde
- Din strategi: Målsætning, kontrakt og handlingsplan
- Værdier, hvad er din drivkraft?

Udvikling

- Selvværd, hvordan styrkes det?
- Motivation og fokus, vend overbevisningen
- Arbejds miljø, psykisk og fysisk
- Forebyggelse af stress, hvad kan du selv gøre?
- Positiv psykologi, dine styrker og ressourcer
- Krop og smerte, accept af dine skånehensyn
- Afslapning, mental afspænding og meditation

Mindfulness

Mange har behov for at få hjælp til en stress problematik. Her indeholder Mindfulness gode redskaber. Samtalen kan foregå på en gåtur eller indeholde afspændingsøvelser.

Du blive præsenteret for gode måder til afslapning, fokusering på positive ressourcer, og at være til stede i nuet. Ud over en god oplevelse, får du også værdifulde redskaber til arbejdsmarkedet i forhold til at finde dine styrker og forebygge stress.

Hvem er vi?

Vi er et team af dygtige faglige konsulenter, der har det til fælles, at vi brænder for at gøre en forskel. Vi bruger coaching og vejledning som værktøjer, og vi har et stort netværk af samarbejdspartnere og arbejdspladser at trække på.

Job ✦ Kurser ✦ Mentoring ✦ Eksistentielle samtaler ✦ Dig