

CoachEffect AB – Föreläsningar / Workshops

Våra mest uppskattade föreläsningar.

Föreläsningarna skräddarsys utifrån ditt företags behov:

(Kan utföras för generella grupper, men också specialinriktas mot ex chefer, medarbetare, arbetssökande etc):

- **Coachande Ledarskap**
- **Strategier för effektiv tidshantering – arbeta smartare**
- **Arbeta smartare – 10 tips**
- **Förändringsledarskap – att leda och landa i förändring**
- **Coacha Dig Självt – för att lättare nå dina mål**
- **Personlig marknadsföring – så påverkar du bilden av dig själv**
(alt din karriär alt så får du jobbet!)
- **Karriärplanering – skapa en konkret handlingsplan för din fortsatta karriär**
- **Livspusslet**
- **Svåra Samtal & Utvecklingssamtal**
- **Intervju träning**

Föreläsningar / Workshops:

- **COACHANDE LEDARSKAP**

Det coachande ledarskapet kan vara ett praktiskt och framgångsrikt verktyg för dig som chef, ledare eller medarbetare. Coaching handlar om att nå mål och skapa resultat. Genom det coachande ledarskapet kan du hjälpa dina medarbetare att skapa verktyg för att arbeta målfokuserat, se nya möjligheter och utvecklas. Det coachande ledarskapet är idag en självklar del av chefs- och ledarskapet.

Resultat: Modeller och verktyg för att utöva det Coachande Ledarskapet. För dig som är chef och ledare. Interaktiv & skräddarsydd workshop med praktiska övningar.

- **Strategier för effektiv tidshantering – arbeta smartare 10 tips**

Många företag och dess anställda lider av tidsbrist, ineffektiv möteskultur och tidshantering. Föreläsningen ger dig modeller och praktiska verktyg för att hantera din tid, arbeta mer effektivt och prioritera rätt. Time management.

Tipsen är kopplade till det senaste inom neuroscience dvs hur kan vi förändra vårt beteende när vi förstår hur vår hjärna fungerar.

Resultat: 10 tips för att arbeta smartare. Metod och verktyg för att hantera tidsbrist och bli mer effektiv i din tidshantering. Arbeta mer strategiskt, bli bättre på att prioritera och öka arbetsglädjen.

- **COACHA DIG SJÄLV – för att lättare nå dina mål**

Coaching handlar om att skapa resultat. Genom det coachande förhållningssättet kan du hjälpa dig själv att skapa verktyg för att arbeta målfokuserat, se nya möjligheter och utvecklas. Bli ditt eget bästa jag! Föreläsningen ger dig en inblick i de möjligheter du har att nå såväl stora som små mål med hjälp av ett coachande förhållningssätt. Det är en interaktiv föreläsning med praktiska övningar.

- **FÖRÄNDRINGSLEDARSKAP – tillväxt och förändring i företag**

Förändringsprocesser och modellen Förändringens 4 rum. Varför det är så viktigt att förstå människors reaktioner och de olika faserna vid förändringar. Framgångsfaktorer och fallgropar för både chefer och dess medarbetare.

Resultat: Att hantera förändringar på ett positivt sätt, både mentalt och rent arbetsmässigt. Gruppdynamiken blir mer positiv och ökad förståelse ger ökad effektivitet i bolaget.

- **PERSONLIG MARKNADSFÖRING**

– hur kan du påverka bilden av dig själv i olika sammanhang!

Att kunna marknadsföra sig är extremt viktigt. Vare sig det handlar om att marknadsföra sig vid en rekrytering, internt för att utvecklas inom företaget, att marknadsföra företaget gentemot kund, personlig marknadsföring, branding etc.

Resultat: Marknadsför dig själv, företaget eller dess produkter & tjänster genom att använda reklambyrå-metoden. Skapa även din egen säljpitch. Föreläsningen kan vinklas gentemot olika målgrupper och sammanhang.

- **COACHA DIG TILL FRAMGÅNG**

(App / coachprogram tillgänglig via CoachEffect i samarbete med Twiik. Viss kostnad tillkommer för app/person.
Program för 21dagar, där du följer upp dig själv och det du påbörjat under föreläsningen.)
Vill du lära dig att se nya möjligheter, få perspektiv och veta hur du ska be om återkoppling (när du inte får den)?

Coaching handlar om att leda dig själv och andra att nå mål. Att coacha för att nå stora som små mål. Det handlar om förändring och att lära dig att se möjligheter. Det handlar om dig som människa, ditt beteende och ditt eget förhållningssätt.

Vi tittar på hur du kan stärka ditt coachande förhållningssätt och leda dig själv och andra till framgång.

Resultat: Lär dig att coacha dig själv mot olika mål och nå resultat både yrkesmässigt och privat. För varje individ som vill utvecklas samt stärka ditt coachande förhållningssätt och leda dig själv och andra till framgång. Interaktiv & skraddarsydd workshop med praktiska övningar.

- **PRESTERA PÅ TOPP – och få mer tid över till livet**

- **VÄND MOTGÅNGAR TILL MÖJLIGHETER**

Hur kan du använda motgångar till energi och viktiga lärdomar? Hur kan du använda din egen tankes kraft till att se utmaningar istället för hinder. Vill du vara en vinnare eller förlorare?

Interaktiv föreläsning för inspiration och praktiska övningar för att mentalt tänka och agera som en vinnare och inte som en förlorare.

- **SÅ BLIR DU & DIN PERSONAL EFFEKTIVARE**

Brist på tid, resurser och effektivitet? Många kämpar med att få tiden att räcka till alla de viktiga uppdrag och projekt vi arbetar med på arbetsplatsen. Vi tittar på en Modell som får dig att förstå var du lägger tiden i nuläget och hur du skulle kunna spendera din tid – och därigenom bli mer effektiv och lägga mindre tid på brandsläckning. Genom en enkel modell kan du få både din personal och dig själv att lägga tiden på rätt saker. Dvs tid för Viktiga men ej Akuta saker ex Strategiska frågor, reflektion.

- **FÅ DEN FÖRLORADE GLÄDJEN TILLBAKA -**

- påverka ditt liv i positiv riktning genom att se dina framtida möjligheter**

Catharina Sjögren ger råd (och tipsar genom interaktiva övningar) hur du får in mer lycka och glädje i ditt liv. Syftet med föreläsningen är att få deltagarna att inse att när man förändrar sin egen inställning, så kommer det också att förändra omgivningen.

Livet förändras inte - utan ditt förhållningssätt. När du lärt dig att du kan påverka det som händer genom att se dina framtida möjligheter, påverkas både du och din omgivning i positiv riktning.

Seminarierna kan köras för:

-olika **målgrupper** (chefer, medarbetare, kandidater, studenter, arbetssökande, 45+ etc)

-på **olika orter** (hela landet)

Fördelar:

Varje föreläsning skraddarsys utifrån målgruppen, antal deltagare och uppdragsgivarens önskemål.

Föreläsningarna/Seminarierna är **interaktiva och innehåller praktiska övningar.**

Föreläsningarna är uppskattade av både uppdragsgivare och deltagare.

Catharina Sjögren har gedigen erfarenhet av marknadsföring, kommunikation och ledarskap. Hon är civilekonom med examen från Lunds Universitet, ICF certifierad Ledarskapscoach på PCC nivå. Catharina har femton års arbetslivserfarenhet från olika branscher, erfarenhet från högre positioner, personalansvar och medverkan i ledningsgrupper.

Sedan 2009 driver hon CoachEffect AB (www.coacheffect.se) vars verksamhetsfokus ligger på ledarskapscoaching, utbildningar och föreläsningar.