

## Fil Dr Lars-Eric Uneståhl

Fil Dr Psykologi och pionjär inom personlig kompetensutveckling. Lars-Eric är grundare av mental träning, som används av företagsledare och elitidrottare över hela världen. Metoden används även för utveckling av framgångsfaktorer i arbetsgrupper samt vid karriärcoaching och rehabilitering.



## Mia Törnblom

En av Sveriges mest uppskattade föreläsare, vägledare och inspiratörer. Mia är välkänd från flertalet populära radio och TV-program samt författare till bästsäljarna; Självkänsla nu, Mera självkänsla, Så dumt(självbiografi) samt Du äger.



Foto: Elisabeth Ohlsson Wallin

## Olof Röhlander

Som bonusmaterial i programmet kan vi nu erbjuda en av Sveriges mest anlitade föreläsare, mentala styrketränaren Olof Röhlander. Olof blev utsedd till en av 2008 års största inspiratörer! Nu även högaktuell med "Peptalk" på CD och DVD.



Välkommen att kontakta din leverantör  
för det webbaserade programmet *Självcoaching*®

"Det blir alltid  
som man tänkt sig".

Olof Röhlander

"Vi behöver en bra  
självkänsla för att våga misslyckas.  
Om vi inte vågar misslyckas så  
kan vi aldrig utvecklas".

Mia Törnblom

"De flesta utbildningar nöjer  
sig med kunskapsmål medan livet  
kräver kompetens".

Lars-Eric Uneståhl

# Självcoaching för ledare & medarbetare

– ETT WEBBASERAT COACHINGPROGRAM FÖR ARBETSLIVET

65:ANS REKLAM | 2010-04

 **mentor**  
SJÄLVCOACHING



# Självcoaching för ledare och medarbetare

– ett program för dig som vill utvecklas i livet och arbetslivet.

*Självcoaching*® är ett unikt webbaserat coachingprogram för ledare och medarbetare. Programmet finns även anpassat för nystart i arbetslivet, samt rehabilitering av långtidssjukskrivna.

*Självcoaching*® är utvecklat av Mentor AB i samarbete med Skandinaviska Ledarhögskolan, MT Gruppen AB samt Olof Röhländer AB och används bland annat inom Sandvik, Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen.

## Från nuläge till önskat läge på 10 veckor!

Programmet ger alla verktyg som krävs för framgång i livet och arbetslivet. Med egen inloggning kan man coacha sig själv via Internet när det passar.

## Vad ger Självcoaching?

### • Kvalitetssäkring

Programmet visar tydliga resultat av coachingen på vetenskaplig grund. Detta ger en unik kvalitetssäkring av bland annat framgångsfaktorer, måluppfyllelse och mental hälsa på individ- och gruppnivå.

### • Kostnadseffektivitet

*Självcoaching*® skapar stort mervärde till den personliga coachingen genom den effektiva utvecklingsträning som ingår i programmet.

### • Mål och motivation

Programmets struktur ger en tydlig överblick över utvecklingsprocessen och ökar motivationen. Måluppfyllelsen ligger i snitt på 85%.

## Innehåll

### Webb-TV

Mia Törnblom och Lars-Eric Uneståhl utbildar dig direkt via webben, genom korta filmavsnitt inspelade speciellt för detta program i bland annat:

- framgångsfaktorer
- självkänsla och självförtroende
- mål och målstyrning
- mental tuffhet och optimism
- rädslor och hinder
- stress och stresshantering
- motivation och lösningsfokusering.



### Målcoaching

Coaching är en effektiv metod att stärka och motivera sig själv, samt lyfter fram varje individs unika resurser. Målcoachingen i programmet bygger på ICC:s (International Coaching Community) riktlinjer för kvalitetssäkrad coaching. Målcoachingen i detta program är dessutom speciellt anpassad för utveckling på arbetsplatsen.

### Mental träning

Mental träning är en färdighetsträning baserad på Lars-Eric Uneståhls forskning på framgångsfaktorer i livet och arbetslivet. Några exempel på vetenskapligt bevisade effekter av mental träning är:

- ökad framtidstro, målstyrning och optimism
- bättre självkänsla och självförtroende
- förbättrad stresshantering och ökad kreativitet.

## Coaching

Självcoachingen kompletterar och kvalitetssäkrar, men personlig coaching behövs för att uppnå bästa resultat. Vi har förmånliga paketerbjudanden som passar dig. (Se separat broschyr för mer info eller kontakta din återförsäljare).

### Small

*Självcoaching*® inklusive sex individuella coaching-tillfällen.

### Medium

*Självcoaching*® inklusive åtta individuella coaching-tillfällen

### Large

*Självcoaching*® inklusive tio individuella coaching-tillfällen

## Pedagogiskt upplägg för *Självcoaching*® via Internet

### Vecka 1:

- Nuläge
- Önskat läge
- Webb-tv

### Vecka 2–9:

- Webb-tv
- Målcoaching
- Mental träning

### Vecka 10:

- Resultat av utveckling
- Resultat måluppfyllelse
- Utvärdering