



# Medarbetarcoaching

## Din Apa!

psykologi för alla

Vi erbjuder skräddarsydd coaching för medarbetare. Vårt generella fokus är att stärka individens stress- och kommunikationskompetens, och stödja en kontinuerlig personlig utveckling – såväl privat som i sin yrkesroll. Vårt viktigaste fokus är att skapa förutsättningar för en kontinuerlig utveckling genom återkommande coaching både i framgång och motgång. Den produkten går under namnet friskvårdscoaching och du kan läsa om den längre ner. Utöver det erbjuder vi olika typer av stödcoaching, när situationen redan blivit ”komplicerad”.

### 1. Anti-utmattnings-coaching

#### För vem?

Ju tidigare en organisation fångar upp individer med tecken på begynnande utmattning desto bättre. Allt går att reparera, men ju tidigare insats desto snabbare återhämtning.

#### Vad händer?

Coachingen hjälper medarbetaren att förstå vad som skapar stress; både externa och interna faktorer. Därifrån bygger vi upp en långsiktig strategi och kunskap som inte bara handlar om att hantera den aktuella situationen utan skapar kunskap och kompetens förebygger faran för utmattning. Vi arbetar både med ren kunskaphöjning och praktiska metoder för långsiktig motståndskraft.

#### Resultat

Medarbetaren får en gedigen kunskap och verktyg för att skapa vanor som minimerar stresspåslaget i olika livssituationer. Samtidigt ökas den kunskapen i psykologi och därmed även förståelsen av sin egen personlighet och andras. Denna kombination leder till bättre intern och extern kommunikation, ökad arbetsglädje och lägre risk för långtidssjukskrivning.

### 2. Konflikt-coaching

#### För vem?

För medarbetare som fastnat i fel sorts konflikter på arbetsplatsen. Konflikter i sig är inte dåliga; de kan tvärtom leda till utveckling. Men när konflikter blir personliga, destruktiva eller ältas även på fritiden, eller om konflikten sprids genom ”skvaller” så behövs träning för att kunna kommunicera och samarbeta på ett mera effektivt sätt.

#### Vad händer?

Vi hjälper individer som fastnat i fel sorts konflikter att utveckla sin förmåga att kommunicera konstruktivt och lösa tvister professionellt. Fokus ligger på att förstå konfliktens natur, identifiera egna reaktionsmönster och träna på nya sätt att hantera meningsskiljaktigheter.

#### Resultat

Medarbetaren lär sig se vad sunda konflikter innebär och att skilja på dessa möjligheter till utveckling och destruktiva beteenden. Samtidigt förbättras även kommunikationsförmågan, både den interna och externa, vilket bidrar till en mer konstruktiv arbetsplatskultur.



# Din Apa!

psykologi för alla



### 3. Friskvårdscoaching

#### För vem?

Ett årskort på coaching till varje individ i teamet eller företaget. Idén är att skapa ett eget bollplank till alla medarbetare för att de ska kunna bygga en gemensam plattform för kontinuerlig personlig och professionell utveckling samt ökad stresskompetens i hela organisationen.

#### Vad händer?

Denna proaktiva coachingform fungerar som både som ett vaccin mot åltande eller oro eftersom varje medarbetare regelbundet kan reflektera över sitt arbete, sina utmaningar och sin utveckling tillsammans med en coach – vilket minskar risken för att man bara "spinner" problemen i sitt eget huvud tills utmattningen närmar sig. Det handlar om att kontinuerligt investera i medarbetarnas välmående och professionella utveckling och att på så sätt minska de framtida behoven för akuta krisinsatser.

#### Resultat

En organisation med högre trivsel, lägre sjukfrånvaro och starkare teamkänsla. Medarbetare känner sig sedda, stöttade och får möjlighet att växa kontinuerligt.

### Viktiga frågor att ställa sig

Vad har vi för rutiner idag som kontinuerligt ökar medarbetarnas viktigaste arbetsverktyg – intern och extern kommunikation?

Vad har vi för rutiner idag som jobbar preventivt med att konstant öka den personliga utvecklingen och välmåendet samt minska risken för utmattning och onödiga konflikter bland medarbetare?

Är det här något ni kan ha nytta av nu eller i framtiden?

Kontakta oss!

#### Kontakt

Din Apa AB  
Tel 073 – 574 91 88  
info@dinapa.se  
John Erikssongatan 9  
112 22 Stockholm  
dinapa.se