

Elda Bonora LifeGarden

Lifegarden coaching bygger på systematiska och vedertagna modeller och beprövade metoder i syfte att stödja Dig i att utveckla dina inre resurser, öka din självtillit och stärka din självkänsla i ditt arbetssökande, men även upptäcka dolda talanger för nya områden.

Jag anpassar innehållet efter dig, dina behov och dina specifika utgångspunkter.

Syftet är att tillsammans sätta tydliga mål. Vi undersöker vilka möjligheter som finns och vilka åtgärder du behöver ta. Vi tittar på eventuella hinder, förhållningssätt mm. Jag erbjuder dig nya verktyg och träning i att hantera din situation samtidigt som coaching insatser syftar till att entusiasmera, motivera, bygga upp din självbild och utveckla den egna potentialen för den utmaningen arbetssökande utgör.

Jag coachar dig bl.a. i mentalträning/stresshantering för att bli din egen expert på återhämtning, balansering och läkning från stress relaterade till din arbetslöshet.

Mitt erbjudande utgör en möjlighet för dig att utvecklas och blir tydligare för dig själv och din omgivning – säkrare och tryggare i en intervjusituation.

Kortfattad erbjuder jag dig ett skräddarsytt coaching program som innehåller personliga coachingsamtal, telefonsamtal och e-post support. Jag använder mig av en undersökande ansats, rak kommunikation och stärkande samtal. Jag delar med mig av mina kunskaper och erfarenheter i syfte att överföra kunskap som leder till en viss kompetensutveckling i praktisk hantering av CV, presentationsteknik, brev och kontakt mm. Tillsammans skapa någonting större – för att du ska nå dit du vill!

Avtalat tjänstebud

- **Inledningsfas – sammanhangsmarkering, inventering**
 - Undersökning av deltagarens specifika och unika utgångspunkter
 - Behovsinventering
 - Kartläggning av kompetens och intresseområden
 - Målsättningsarbete uppställd som realistiska, mätbara mål/delmål i syfte att trygga en anställning

- **Självmedvetenhet – reflektion och innovation**
 - Coachning av individens inre medvetenhet, blinda fläckar, beteenden mm – ökade insikter om sig själv,
 - Mentalträning/stresshantering/beteende förändring i problem område
 - Självskattningsverktyg – självkänedom: Var befinner jag mig? Vad vill jag? Hur kommer jag dit jag vill?
 - Fokuserings- och hanteringsstrategier

- **Praktisk- och konkret utförandefas kring arbetssökande**
 - Översyn och systematisering av meritförteckningen, upplägg, klarhet mm
 - Aktivitetsjournal med realistiska, uppsatta mål som vederbörande ska ansvara för inför varje coachning tillfälle
 - Praktisk vägledning/ råd och stöd
 - Motiverande samtal – röja undan eventuella hinder, psykosomatiska bekymmer i samband med arbetslöshet eg. sömnlöshet
 - Expandera dina möjligheter att tänka

Yrkesinriktning

Jag inriktar coaching tjänster i Malmö till sökande i alla åldrar i följande områden:

- administration, ekonomi juridik
- IT/Data
- friskvård, kroppsvård
- hotell, restaurang, storhushåll
- kultur, media, design
- pedagogiskt arbete
- försäljning, inköp (detaljhandel)
- marknadsföring
- hantverksyrken
- hälso- och sjukvård
- naturvetenskapliga arbete
- socialt arbete

Geografiskt område

LifeGarden är verksam i Malmö och är där jag erbjuder mina coaching tjänster. Jag talar flytande svenska och engelska som är mitt modersmål. Coaching kommer att genomföras via personliga möten, telefon kontakt med kompletterande kontakt via e-post.

Besöksadressen är Skvadronsgatan 13 (vid Kronprinsen).

Utbildning – Erfarenhet

Grundläggande för mina coaching insatser är den kunskap och erfarenhet jag har av samtalsmetodik och intervjuteknik och att arbeta med både beteendeförändring och mentalträning. Coaching färdigheter är ett resultat av mer än 20 års arbetserfarenhet i Sverige, Asien, Nordamerika och Nordeuropa inom.

- pedagogik, företagsekonomi, kommunikation, försäljning, entreprenörskap, projektledning
- konsultverksamhet/rådgivning i frågan om förändringsarbete, strategi utveckling, forsknings- och uppdragsverksamhet, kommunikation och personligutveckling
- konflikt- och krishantering
- gruppens dynamik – styrkor och fallgropar
- verktyg för nulägesanalys och identifiering av omgivningens styrkor och svagheter

Samt utbildning i

- coacha för att vinna – hur man behärska förändring och färdigheter
- coacha för att vinna – snabb start
- coaching kring inre medvetenhet/coaching färdigheter
- design av den coachades omgivning
- företagsinterna ledarskaps- och coachnings utbildningar
- uttryckande konst/psykodrama – en psykodynamisk gruppsykoterapi
- grundläggande utbildning i psykoterapi
- pågående legitimationsgrundande vidareutbildning i psykoterapi
- magister i socialt arbete

Genom åren har jag bl.a. lärt mig både teknik och konsten att:

- använda sig av god argumentation, rak kommunikation
- avstå från att bedöma och var medveten om hur jag som coach *är* och kan uppfattas
- agera istället för att RE-agera
- expandera personens möjligheter och tänkande
- göra personen medveten om sig själv, sina inre resurser, dolda talanger och aspirationer, även vad som driver de (dynamiken som driver)
- fokusera på det som är viktig
- utmana personen att ta större steg, större utmaningar, (upptäcka, undanröja hinder)

Kunskap om arbetsmarknaden, olika branscher, enskilda yrkesområde omfattar -

- Akademia – forskningsarbete, uppdragsverksamhet: förändringsarbete, coaching av mellan chefer kring bl.a. måluppfyllelse, kommunikation i samband med förändringsarbete
- Kommun – strategiska enheten: coachning och personlig utveckling
- Landsting – Primärvården; Öppenvård, slutenvård
- Näringsliv – strategiskt förändringsarbete
- Statliga verk – Verksamhetsutveckling
- Verkstadsindustrin – process utveckling

Referenser

Jag har arbetat med människor som befinner sig mitt i en förändring. Det kan vara frågan om vägskäl, rollförändring som vänder upp och ner på relationerna och hur man ser på sig själv, nya utmaningar, eller helt enkelt en önskan om att utveckla sin självkänsla och stabilitet.

- Coaching av VD (tillverkningsföretag)
- Chef (SAS) kring mål och strategi för sitt ledarskap
- Motivationssamtal kring yrkesinriktning och livsval
- Interncoaching av personalen, kommunikation, konflikthantering. strategisk verksamhetsutveckling.
- Coaching av mellan chefer inför organisationsförändringsarbete; problem de stöter på, kommunikation, mm. Områdeschefer för kommunens vård och omsorgs organisation.
- Coaching/Samtal kring självbild och identitet generellt, men även utifrån arbetsrollen, arbetsprestationen, kontakt med kunder, gränssättning mm. Utvecklade större trygghet, har utvecklat förmåga att ingå i en arbetsledande roll.

Fakta

Du kan nå mig på e-post adressen elda.bonora@lifegarden.se . Jag läser mitt mejl dagligen och kontaktar dig inom 24 timmar. Du kan även besöka min hemsida www.lifegarden.se.

Allmän beskrivning

Jag arbetar utifrån att skapa en atmosfär av omsorg, tillit och förhoppning som bas för vägledning. I de stärkande dialogerna sker ett utbyte av tillräckligt mycket relevant och exakt information där du får hjälp att se situationen klart och visualisera dina personliga mål och framtidsplaner. Min coaching går ut på att stärka dig i att inse din personliga potential.

Genom motivations – och värderingsövningar får du verktyg för att komma vidare: Hur är det nu? Hur vill du att det skall bli? Vad är det som driver dig? Bli medveten om dina värderingar och hur dessa påverkar dina beslut”. Detta hjälper dig att ställa upp alternativa valmöjligheter samt få hjälp att undanröja hinder på vägen mot förverkligandet av dina mål.

Min styrka är syntesen mellan ett brett kunskapsfält och mångårig erfarenhet av arbete med mänskligt beteende och personlig utveckling från privata till offentlig verksamhet – från verkstadsgolvet till ledarställningar internationellt och i Sverige.