

## Kickstart din karriereforandring

*Drømmer du om at skifte spor i karrieren? Eller søger du ny retning og mening i dit nuværende job?*

Så kan jeg hjælpe dig med at kickstarte en karriereforandring ved at styrke din selvindsigt og handlekraft og hjælpe dig videre i processen fra tanke til handling.

### Forløb og formål

At skifte job, branche eller følge et helt nyt spor i karrieren kan være en længerevarende - og ofte ensom - proces. Her kan støtte gennem sparring, rådgivning og coaching undervejs i forløbet gøre en stor forskel, så du når helt i mål med dine ønsker. Jeg tilbyder et målrettet karriereudviklingsforløb, der strækker sig over 6-8 uger efter nærmere aftale. Forløbet omfatter en indledende samtale, to workshops samt en individuel coachingsession

### Dit udbytte

Forløbet vil styrke din selvindsigt og handlekraft og give dig en klar vision for din karriere. Undervejs opnår du:

- Bedre indsigt i dine personlige styrker, karrierepotentialer og muligheder
- Større forståelse for egne tankemønstre, der fremmer eller hindrer dine mål
- Nye værktøjer til at sætte realistiske mål for din karriere
- Personlige handleplaner koblet til din vision og dine styrker
- Støtte, sparring og netværk undervejs i forandringsprocessen
- Indgående kendskab til styrkebaserede metoder og værktøjer

Undervisning og metoder tager afsæt i ny forskning inden for positiv psykologi, kognitiv psykologi samt entreprenørskabsteori. De enkelte workshops afholdes i en kombination af korte oplæg, dialog og praktiske øvelser. Målet er at skabe et kreativt læringsrum med plads til refleksion og udvikling.

### Workshops og coaching

#### Indledende samtale

Dialog om din nuværende karrieresituation og dine foreløbige overvejelser, tanker og vision for din karriere.

#### Workshop 1: Selvindsigt, handlekraft og personlig styrke

*Heldagsworkshop, kl. 10-16*

#### Individuel coaching 1½ time

Coaching med nuanceret tilbagemelding på VIA-Pro styrkeprofil  
*Afholdes efter nærmere aftale*

#### Workshop 2 - Opfølgning: Karrierestrategi – Styrker og mål

*Halvdagsworkshop, kl. 10-14*

### Tid, sted og pris

Workshops og coachingsessioner afholdes i lokaler efter nærmere aftale.

Den samlede pris pr. deltager for udviklingsforløbet - inkl. VIA-Pro styrkeprofil, kursusmaterialer og forplejning: 5.400 kr.

# Boost din karriere

---

[www.ullaschade.dk](http://www.ullaschade.dk)

## Om Ulla Schade

Jeg har mangeårig erfaring som selvstændig kommunikationsrådgiver og journalist. Sideløbende har jeg videreuddannet mig med certificeringer i kognitiv coaching, styrkebaseret udvikling og senest afsluttet en master i positiv psykologi ved Aarhus Universitet. Jeg har selv skiftet spor flere gange og bruger i dag min erfaring på at hjælpe andre med at finde nye karriereveje og mere arbejdsglæde. Jeg er desuden medforfatter til bogen *'Kunsten at skifte spor – Genopfind dit arbejdsliv'* (udkom september 2015).

## Mit fokus og formål

Jeg arbejder begge med karriereudvikling og -rådgivning og har designet og gennemført flere udviklingsforløb for bl.a. videnmedarbejdere, for såvel enkeltpersoner som grupper. Mit primære fokus er at styrke mennesker til at navigere og handle på et omskifteligt arbejdsmarked. Jeg ønsker at hjælpe den enkelte med at øge oplevelsen af mening i arbejdslivet, blive mere robust og opnå bedre trivsel.

## Kontakt

Ulla Schade, telf.: +45 2025 8251 [us@schadekom.dk](mailto:us@schadekom.dk)

Master Positiv Psykologi, Kognitiv coach, Kommunikationsrådgiver, [www.ullaschade.dk](http://www.ullaschade.dk)

