

Gør det job, du har, til det job, du drømmer om - og styrk din trivsel og arbejdsglæde

Job Crafting

Genopfind dig selv i det job, du har, og gør det bedste ved dit arbejde til det meste af dit arbejde!

Hvem står bag

Med en baggrund som kognitiv coach og Master i Positiv Psykologi har jeg erfaring med udvikling, gennemførelse og evaluering af styrkebaserede og motivationsfremmende udviklingsforløb for mennesker i karrieretransition.



Forløbet kan skræddersyes til netop dit behov. Kontakt mig eller besøg min hjemmeside:

Ulla Schade

Kognitiv coach,
Master i Positiv Psykologi,
Kommunikationsrådgiver
Tel: 2025 8251
E-mail: us@schadekom.dk
www.ullaschade.dk

For dig, der er kørt træt i dit nuværende job, kan det måske stadig lade sig gøre at vende den nedadgående spiral og genfinde meningen i dit arbejdsliv. Nøglen er job crafting, der styrker såvel din employability som din trivsel og arbejdsglæde.

Du var fyr og flamme, da du i sin tid landede dit nuværende job, men med tiden er det gået ned ad bakke. Pludselig er der for lidt af det interessante og sjove og alt for mange opgaver, som dræner dig for energi. Så der er hjælp at hente i dette styrkebaserede udviklingsforløb. Her får du redskaber til at kortlægge din nuværende jobsituation, indsigt i hvornår du er mest engageret på jobbet, og værktøjer til at forme dine opgaver og relationer på nye måder, der matcher dine personlige motiver, styrker og interesser.

Styrkebaseret job crafting

Gennem coachende og styrkebaserede samtaler (5-10 sessioner) opnår du større bevidsthed om dine personlige styrker og potentialer. Ved hjælp af en VIA-Pro styrkeprofil koblet til nye job crafting-teknikker viser jeg dig, hvordan du aktivt kan forme og udvikle dine funktioner, opgaver og samarbejdsrelationer og derigennem genfinde energi, glæde og mening i arbejdslivet.

Udviklingsforløbet er baseret på nogle af de nyeste styrkebaserede teorier og metoder fra positiv psykologi. Her er der fokus på udvikling af menneskers styrker og ressourcer frem for at reparere på svagheder og mangler.

Dit udbytte

Formålet er at ruste dig til at handle aktivt på dit ønske om at forandre karrieren og genopfinde dit arbejdsliv. Det får du med dig:

- Bedre indsigt i egne styrker og potentialer
- Nye teknikker til aktivt at forme dit nuværende job
- Udvikling af en ny vision for din karriere
- Større tillid til egen handlekraft i karriereprocessen
- Styrket employability
- Øget mening i arbejdslivet