

Coaching

Personaleudvikling

Baggrunden for at ønske personlig sparring vil ofte være både af privat og arbejdsmæssig karakter. For eksempel stress, udbrændthed, samarbejdsvanskeligheder, problemer i forhold til leder eller kollega, problemer i parforholdet eller i forhold til børn/dele-børn. Jeg lægger stor vægt på ikke at overskride den enkeltes grænser og berører kun det private, hvis vedkommende er indstillet på det.

Oftest er 4-6 samtaler passende, men nogle problemer kan løses med en enkelt samtale, f.eks. en forberedelse til et møde. Kommer man ind på det mere private, kan det være nødvendigt med flere, eller opfølgningssamtaler efter et stykke tid.

Jeg har haft egen praksis siden 1991 med terapi og supervision samt teambuilding, personaleudvikling og coaching indenfor såvel større som mindre virksomheder.

Jeg har arbejds erfaring fra "gulvet", i både offentlige, industrielle og håndværks virksomheder, da jeg oprindeligt er uddannet maskinarbejder (1978), hvor jeg var med til at skrive bogen "Kvinder i Mandejobs". Efter min tid i industrien arbejdede jeg indenfor socialpsykiatrien i 7 år, samtidig med at jeg tog min 4-årige psykoterapeutiske uddannelse med overbygning som organisationskonsulent. Desuden er jeg certificeret coach fra Manning Inspire.



"Personlig sparring... er til gavn for både medarbejderen og virksomheden!"

Colette Markus

Exam. Gestaltterapeut og certificeret coach.
Medlem af Psykoterapeutforeningen.

Kontor:
Jagtvej 1,
5000 Odense



Privat:
Colette Markus,
Alexandragade 4,
5000 Odense C

M: 21 26 52 57
T: 66 14 40 38
colette@markus.dk
www.markus.dk



Fra stress og udbrændthed
til overskud og energi...

Colette Markus

PERSONLIG SPARRING

På de fleste arbejdspladser i dag stilles der stadig større krav til ledere og medarbejdere, typisk i form af flexibilitet, efteruddannelse, evne til samarbejde og øget ansvar til den enkelte. For nogle opleves disse krav som et stort pres, der kan gøre det svært at udføre arbejdet tilfredsstillende. Samarbejdsproblemer, dårlig trivsel og især stress er ofte nogle af følgerne - som igen medfører manglende effektivitet og øget sygefravær.

Personlig sparring

...er virksomhedens tilbud til den leder eller medarbejder, der har brug for samtaler med en udefra kommende person. Problemer på arbejdspladsen hænger ofte sammen med forhold, som er for personlige til at inddrage kolleger eller leder i. Ikke desto mindre påvirker problemerne alligevel medarbejderen og arbejdspladsen negativt. Men hvis man kun forholder sig til de arbejdsmæssige problemer og ikke de private, løses de ikke. Her er personlig sparring et brugbart værktøj.

Personlig sparring

...skaber klarhed om, hvad der er arbejdspladsens problem - og den enkeltes private problemer - og hvordan, der kan tages fat om at løse dem.

Personlig sparring

...giver lederen/medarbejderen indsigt i, hvordan man kommer videre på sin egen måde - med de værktøjer, der føles rigtige for én selv.

Erfaringerne viser, at det psykiske arbejdsmiljø på en arbejdsplads forbedres betydeligt, når medarbejderpleje f.eks. i form af personlig sparring, tilbydes de ansatte. Færre sygedage, større produktivitet, bedre trivsel og en bedre stemning på arbejdspladsen er nogle af gevinsterne.

Personlig sparring støtter lederen/medarbejderen i at:

- Tage fat om problemer, der er gået i hårknude
- Se fastlåste situationer eller konflikter i et nyt lys
- Udnytte skjulte ressourcer ved at omstrukturere sine arbejdsopgaver
- Forebygge stress og udbrændthed
- Finde overskud, energi og kreativitet frem, så tilgangen til at løse problemer, fornys.

