

**Psykoterapi
Handledning
Coaching
Konsultation
Utbildning**





Ledarskapsutveckling i Norden AB erbjuder tjänster inom psykoterapi, handledning, coaching, konsultation och utbildning. Företaget har verksamhet i Västerås och Stockholm samt över större delen av landet genom uppdragsverksamhet. Psykoterapimottagning finns i centrala Västerås och Stockholm.

Här nedan följer en sammanfattning över de tjänster som vi kan erbjuda.

Psykoterapi

Psykoterapi är en systematisk och målinriktad behandling i form av regelbundna samtal hos utbildad psykoterapeut. Behandlingen bygger på erkända psykologiska teorier och beprövade metoder. Psykoterapi kan bedrivas enskilt, i grupp eller med par och familjer.

Handledning

Allt fler företag har upptäckt styrkan med att använda handledning som ett arbetsverktyg. Vi kan erbjuda handledning för såväl anställda som chefer. Handledningen kan ske enskilt eller i grupp. Vi utgår från kognitiva och lösningsfokuserade metoder. Vi kan erbjuda personlig handledning, ärendehandledning, processhandledning och reflekterande team.

Coaching

Vi erbjuder kvalificerad coaching till privata företag, myndigheter och organisationer. Även privatpersoner kan boka in sig för coaching. Vi har lång erfarenhet av coaching mot chefer, anställda med ledande befattning och tjänstemän. Vi erbjuder också coaching till anställda som är i en övergångsfas till nytt arbete, varslade personer och arbetslösa.

Exempel på metoder vi använder är chefscoaching, eklektisk coaching, karriärutveckling och jobbcoaching. Vi har också avtal med Arbetsförmedlingen som personlig jobbcoach. Vi stöder International Coach Federations 11 kärnkompetenser och följer dess etiska riktlinjer.

Konsultation

Vi erbjuder konsultativa insatser som t.ex. personalutvecklingsinsatser, rehabilitering, ADDIS-test, stressprofiler, SLC-90 och arbetsmiljökartläggning.

Utbildning

Vi erbjuder företagsinterna utbildningar i hela landet inom svåra samtal, teamutveckling, konflikthantering, mobbning i arbetslivet, hot och våld, kognitivt förhållningssätt, stresshantering och personligt ledarskap. De tre sistnämnda utbildningarna anordnas även som öppna utbildningar flera gånger varje år i Västerås.

Sekretess, dokumentation och kvalitetssäkring

Psykoterapi omfattas av sekretess och tystnadsplikt och vi står under tillsyn av socialstyrelsen vilket bl.a. innebär att vi för journaler. För övriga tjänster gäller att alla uppdrag är konfidentiella. Vi använder oss av kvalitetssäkrade metoder där etik är en viktig del av konceptet.

Hélène Stolt

Hélène är konsult i företaget sedan 1999. Hon är legitimerad psykoterapeut, socionom och beteendevetare samt specialist på psykosociala arbetsmiljöfrågor. Som ett komplement har hon även högskoleutbildning inom ledarskap, organisationspsykologi, juridik etc. Hélène har arbetat med bl.a. psykoterapi i Norge och som beteendevetare inom företagshälsovård. Hon har närmare 20 års erfarenhet av utvecklingsarbete på organisations-, grupp- och individnivå.

Hélène har stor erfarenhet från arbete med ledarskapsutveckling, kognitiv beteendeterapi och stressrelaterade frågor. Till sitt förfogande har hon ett omfattande nätverk som är tillgängligt vid behov. Hélènes synsätt präglas av kognitiva teorier och systemisk psykoterapi, men hon tillämpar också psykodynamiska teorier och förhållningssätt.

Hélène är medlem i bl.a. Akademikerförbundet SSR, Riksföreningen PsykoterapiCentrum, S:t Lucas, Svenska föreningen för kognitiv beteendeterapi och International Coach Federation.

Kontakta oss

Vill du ha ytterligare information om våra tjänster är du välkommen att kontakta oss eller besöka vår webbplats www.ledarskapsutveckling.eu



PSYKOTERAPI



Hélène Stolt, leg. psykoterapeut och socionom erbjuder professionell hjälp med psykoterapi.

Psykoterapi

Psykoterapi är en systematisk och målinriktad behandling i form av regelbundna samtal hos utbildad psykoterapeut.

Behandlingen bygger på erkända psykologiska teorier och beprövade metoder. Den ska vara uppbyggd och planerad i förväg med tydliga ramar. En överenskommelse om detta görs i början av behandlingen och måste bygga på patientens behov. Till överenskommelsen hör också att den terapeutiska relationen är professionell, d.v.s. att man inte träffas utanför terapirummet.

Psykoterapi kan bedrivas enskilt, i grupp eller med par och familjer. Psykoterapi omfattas av sekretess och tystnadsplikt.

Kognitiv psykoterapi

Grundidén i kognitiv psykoterapi är att våra tankar, känslor och handlingar är ett resultat av vårt sätt att uppfatta och bearbeta inkommande information. Vi skapar mönster utifrån tidigare erfarenheter och inre föreställningar om omvärlden. Genom att behandla tankarna kan man komma åt och förändra känslor och beteendemönster.

Syftet med kognitiv psykoterapi är att hitta alternativa sätt att se på sig själv, andra och omvärlden samt att därmed få symtomlindring.

Kognitiv psykoterapi är strukturerad, tidsbegränsad och aktiv. I terapin ingår hemuppgifter vilket gör att patienten aktiveras, vilket leder processen vidare.

Systemisk psykoterapi

Med systemisk psykoterapi eller familjeterapi arbetar man med hela eller delar av familjen för att lösa problem, klara av svåra livssituationer och komma vidare vid kriser.

Terapin syftar till att förändra beteendemönster, hitta nya lösningar, utveckla relationer och därmed finna framkomliga vägar för att kunna gå vidare.

Psykoterapi kan också inriktas mot

- Krisintervenering med syfte att lindra/underlätta din livssituation i kombination med sociala stödåtgärder.
- Bearbetning för att du ska bli medveten om din totala livssituation. Denna insikt är nödvändig för att kunna nyttja dina egna resurser på ett optimalt sätt.
- Stöd för att du ska kunna upprätthålla din funktion som människa.
- Motivation i syfte att stärka din självkänsla och vilja till positiv förändring.
- Stresshantering genom samtal för att identifiera stressorer. Syftet är att lära dig hantera och förebygga stress via konkreta stresshanteringstekniker. Du får då en ökad balans och livskvalitet.
- Beroende och missbruk, t.ex. alkohol- och spelberoende.
- Lösningssinriktat arbetssätt där det centrala målet är att patienten tillsammans med terapeuten definierar problemen för att du ska uppmuntras att hitta dina egna resurser och fungerande lösningar på dina problem. Fokus ligger på det som ökar möjligheten för dig att ta ett litet steg närmare din önskade framtid.

Definitionen av yrket psykoterapeut

Yrkestiteln psykoterapeut är skyddad i lag och får endast användas av legitimerade psykoterapeuter. Legitimationen är en garanti att psykoterapeuten är väl utbildad och arbetar på väl beprövat sätt. Psykoterapeuten står under tillsyn av Socialstyrelsen.

Hur bra är psykoterapi?

Såväl internationell som svensk forskning har visat att psykoterapi ger påfallande goda resultat.

Boka tid för psykoterapi

- Psykoterapimottagning finns i centrala Västerås och på Östermalm i Stockholm.
- Företag kan teckna avtal för att låta sina anställda gå i samtal.
- Företagshälsovård kan teckna avtal med oss där vi är underleverantör.
- Läkare kan teckna avtal och remittera patienter för samtal.
- Som privatperson kontaktar du oss och står personligen för kostnaden.
- Psykoterapi är undantagen från skatteplikt vilket innebär att moms inte kommer att debiteras för dessa tjänster.

Kontakta oss eller besök www.ledarskapsutveckling.eu för ytterligare information och villkor.



HANDLEDNING



Allt fler har upptäckt styrkan med att använda handledning som ett arbetsverktyg.

Genom handledning får du möjlighet att tänka annorlunda, vilket gör att du kan förändra ditt beteende och förhoppningsvis också andras. Du får kunskap och redskap hur du kan realisera dina målsättningar.

Vi kan erbjuda handledning för såväl anställda som chefer. Handledningen kan ske enskilt eller i grupp. Vid behov kan vi skraddarsy ett koncept med för en hel arbetsplats/organisation.

Metoder

Vi använder etablerade metoder där reflektionen är viktig för såväl handledaren som för den eller de som handleds. Vi utgår från kognitiva, systemiska och lösningsfokuserade metoder. Handledningen anpassas efter individens/gruppens behov för att få en effektiv och verkningsfull handledning. Under processen sker en kontinuerlig utvärdering för att säkerställa effektivt utnyttjande av handledningen.



Enskild handledning

Oftast fungerar kommunikationen på arbetsplatsen bra. Ibland kan emellertid någon eller några fastna i roller och mönster och få svårigheter att fungera optimalt. Vid sådana läsningar kan den enskilde behöva tillgång till stöd från en utomstående person.

Genom enskild handledning får den anställde möjlighet till stöd, rådgivning och vägledning i olika situationer relaterade till arbetsituationen. Detta bidrar i förlängningen till bättre arbetsförutsättningar för såväl den anställde som hela arbetsplatsen.

www.ledarskapsutveckling.eu

Ärendehandledning

I ärendehandlingen får den anställde eller gruppen stöd för att verka gentemot sina kunder och arbetssituationen.

Under handledningen ges möjligheter att lägga upp strategier för olika arbetssätt samt att utvärdera dessa för bästa resultat.

Processhandledning

Fokus ligger på gruppen/organisationen för att skapa förutsättningar för ett optimalt teamarbete.

Syftet är att stärka den egna yrkesrollen genom ökad insikt och självkänedom. Inte minst kring det egna förhållningssättet.

De anställda får möjlighet att reflektera över hur de fungerar tillsammans för att kunna tillvarata de enskilda olikheter som finns i gruppen samt att stötta varandra.



Reflekterande team

Reflekterande team är en strukturerad modell för handledning. Det är ett kraftfullt verktyg där man träffas i grupp. Handledaren driver processen. Alla tränas i att lyfta frågor, se olika perspektiv, reflektera och lösa olika frågeställningar, genom att använda teamets erfarenheter och potential.

Reflekterande team kan användas i olika konstellationer av arbetsgrupper.

Övriga former av handledning

Vid behov och önskemål kan vi rikta olika former av handledning till olika yrkeskategorier/grupper på en arbetsplats. Vi kan också kombinera enskild handledning med handledning i grupp.

Kontakta oss eller besök www.ledarskapsutveckling.eu för ytterligare information och villkor.



COACHING



Vi erbjuder kvalificerad coaching till företag, myndigheter och organisationer. Även privatpersoner kan boka in sig för coaching. Vi har lång erfarenhet av coaching mot chefer, anställda med ledande befattning och tjänstemän. Vi erbjuder också coaching till anställda som är i en övergångsfas till nytt arbete, varslade personer och arbetslösa.

Coaching

Det är i perioder krävande att vara chef eller ledare. Vi är det "bollplank" som ger chefer stöd och konkreta förslag på insatser. Coaching är ett kraftfullt ledarskapsverktyg och förhållningssätt som stimulerar dina medarbetare till större delaktighet och ansvarstagande i arbetet.

Du ökar förmågan till måluppfyllelse genom bättre samarbete, tydligare kommunikation och förbättrade relationer på arbetsplatsen. Med rätt stöd och uppmuntran så leder coaching till bättre resultat och utveckling hos både individer och grupper.

På det personliga planet medför coaching utveckling med såväl positiva som utmanande resultat i arbetslivet. Du blir mer närvarande och behöver inte oroa dig över olösta problem när du vet att du har en ventil. Du får personlig utveckling, vilket ökar din självinsikt och förmåga att hantera relationer. Detta är viktiga egenskaper för ett bra chefs- och ledarskap.

Coaching är en hjälp till självhjälp i företagsvärlden. Observera att coaching inte bara handlar om återkoppling, utan också om att hjälpa andra att växa och ta ansvar för sina egna resultat. Det handlar också om att få medarbetarna att lära känna sina starka och svaga sidor, för att därefter kunna vara behjälplig i att stärka upp dessa.

Eklektisk coaching

Eklektisk coaching utgår från fem etablerade basmetoder inom coaching. Genom att använda sig av "det bästa" från de fem basmetoderna, utifrån individens behov av stöd, hur situationen ser ut och vilka ambitionerna är, får man en effektiv coaching anpassat till individen. Coachen har idealiskt sett översikt över många möjligheter och låter sig inspireras av många metoder.

Karriärutveckling

Karriärutveckling är en form av coaching som ger ett aktivt stöd för att hitta rätt personliga karriär och balans i tillvaron. Genom coachingen får man tillfälle till reflektion, ökad självkänedom samt motivation. Genom att formulera tydliga mål och en konkret handlingsplan synliggörs individens kompetens och profil.

Via individuella personliga samtal finner man lättare utvecklingsvägar. Det handlar om att hitta ett nytt spår som inte nödvändigtvis måste medföra att man klättrar uppåt i företaget. Behöver man vägledning står man ofta inför ett val eller en förändringssituation. Tyngdpunkten läggs på de framsteg man redan gjort och vilka resurser man har.

Att karriärplanera sin framtid innebär inte att man stakar ut sin framtid i detalj, men man är ändå lyhörd gentemot sin omgivning och uppmärksam på att ta de tillfällen som dyker upp. Tänk också på att det inte behöver vara åldern som är det avgörande för ditt beslut, utan din egen vilja och inre drivkraft att utvecklas vidare kan vara minst lika viktiga.

Jobbcoaching

Vi erbjuder kvalificerad jobbcoaching till anställda som är i en övergångsfas till nytt arbete, varslade personer och arbetslösa. Vi är vana att arbeta professionellt, engagerat och kreativt. Vi är flexibla för att kunna anpassa jobbcoachingen utifrån individens enskilda behov.

Coachingen är personlig utifrån individens specifika behov i förhållande till arbetsmarknadens efterfrågan på arbetskraft. Genom etablerade metoder arbetar jobbcoachen tillsammans med individen för att öka möjligheterna för denne att hitta ett nytt arbete.

Personlig jobbcoach

Arbetsförmedlingen har tilldelat oss avtal som kompletterande aktör som erbjuder personlig jobbcoach till arbetslösa. Om du omfattas av målgruppen och är intresserad av att få en jobbcoach hos oss kontaktar du Arbetsförmedlingen.

Sekretess och kvalitetssäkring

Samtal under coaching är konfidentiella. Vi för inga journaler. Vi stödjer International Coach Federations 11 kärnkompetenser. Hélène Stolt är medlem i ICF och har förbundit sig att följa dess etiska riktlinjer.

Kontakta oss eller besök www.ledarskapsutveckling.eu för ytterligare information och villkor.





Vi erbjuder konsultativa insatser inom nedanstående områden.

Personalutvecklingsinsatser

Det kan finnas problematiska situationer och personer som kan vara mycket krävande och samtidigt utmanande. Vi medverkar till att finna effektiva lösningar.

Rehabilitering

Arbetsgivare har fått ett ökat rehabiliteringsansvar och ska enligt arbetsmiljöverket bedriva ett systematiskt arbetsmiljöarbete som även ska omfatta de psykosociala arbetsförhållandena.

Arbetsgivaren och den anställda kan få stöd i rehabiliteringsprocessen. Vi kan t.ex. upprätta rehabiliteringsutredningar, medverka vid kontakter med försäkringskassa och andra aktörer. Vid önskemål kan vi finnas med som en resurs under arbetsträning, omskolning, byte av arbetsuppgifter eller arbetsplats etc.

ADDIS-test

Genom ADDIS-test (Alkohol och Drog Diagnos Instrument) klagörs förhållandet till alkohol, läkemedel och droger. Testet utgår från DSMIV:R och ICD 10 och syftar till, såväl för arbetsgivaren som för den anställda, att få vetskap om den anställda är storkonsument, missbrukare eller har ett beroende.

ADDIS-testet består av frågor inom tre delar. En allmän del, en alcoholdel och en drogdel. Testet ökar medvetenheten om den egna situationen och vad som kan göras för dess förbättring.

Resultatet av ADDIS-testet återkopplas till arbetsgivaren och den anställda. Vid behov utformas en rekommendation av åtgärder.

SCL-90

SCL-90 är ett vetenskapligt test för en psykiatrisk status. Testet görs via individuella intervjuformulär och tar omkring två timmar att genomföra. Resultatet kan utgöra underlag för den egna insikten samt ligga till grund för den fortsatta planeringen.

Stressprofil

Saknas balans i våra liv kan det leda till en utveckling av negativ stress. Genom att göra en stressprofil får man en bild av stressnivån.

Stressprofilen kan göras individuellt, på en arbetsgrupp, avdelning eller på hela organisationen. Den tar omkring två timmar att genomföra och görs med hjälp av ett individuellt intervjuformulär.

Resultatet ger underlag till handlingsplaner på såväl individ- som på grupp- och organisationsnivå.

Vid behov finns möjlighet till individuella samtal i anslutning till stressprofilen.



Arbetsmiljökartläggning

Genom en arbetsmiljökartläggning får arbetsplatsen en objektiv diagnos på den psykosociala arbetsmiljön. Kartläggningen utgör underlag för konkreta åtgärder. Med ett systematiskt arbetssätt kan orsakerna till eventuella problem åtgärdas, inte bara dess symptom.

Efter kartläggningen utses en arbetsgrupp som utformar åtgärdsförslag. Ledningen svarar för genomförande av förslagen. Alla informeras och blir delaktiga i processen.

Arbetsgången kan se ut enligt följande.

- Uppdragsgivaren definierar uppdraget.
- Presentation/avstämning av uppdraget.
- Genomförande/bearbetning samt redovisning av enkät enligt en fastställd tidsplan.
- Bildande av arbetsgrupper som ska komma med förslag på lösningar.
- En handlingsplan upprättas.
- Uppföljningar av handlingsplanen som parallellkopplas till uppdragsgivaren för en återrapportering.
- Utvärdering av uppdraget.

Kontakta oss eller besök www.ledarskapsutveckling.eu för ytterligare information och villkor.



UTBILDNING



Vi anordnar öppna utbildningar inom kognitivt förhållningssätt, stresshantering och personligt ledarskap flera gånger varje år i Västerås.

Därutöver erbjuder vi företagsinterna utbildningar i hela landet. Varje utbildning kan anpassas efter uppdragsgivarens behov och önskemål.

I samtliga utbildningar varvas teoriavsnitt med praktiska övningar och diskussioner i storgrupp eller i mindre grupper för generell erfarenhetsutbyte. Skriftlig dokumentation ingår i alla utbildningar.

Här nedan följer de utbildningar vi kan erbjuda. Längden på utbildningarna är riktlinjer som kan anpassas beroende på önskemål om innehåll.

Svåra samtal (1 dag)

Att börja reflektera över hur man samtalar kan vara väl investerad tid. Har man en positiv människosyn inger det förtroende. Lyssnandets konst är också avgörande för ett lyckat samtal.

Den här utbildningen ger dig handfasta råd som du kan använda vid svåra samtal för att ge dig ökad framgång i både arbete och privatliv.

Teamutveckling (1 dag)

Att kunna balansera ett obalanserat lag och placera rätt man på rätt plats kräver en hel del kunskaper om människor.

Genom utbildningen får du en inblick i hur man bäst hanterar olika människor och situationer. Du lär dig att nyttja de anställdas starka och svaga sidor för att kunna skapa en bra teamkänsla med motiverade medarbetare och en låg personalomsättning.

Konflikthantering (1 dag)

Problem och missuppfattningar förekommer allt oftare i det dagliga arbetslivet. Man bör dock undvika att dra förhastade slutsatser i sådana situationer eftersom orsaker till konflikter kan bero på flera olika faktorer.

Med den här utbildningen får du ökad kunskap om konflikthantering och hur man kan underlätta respektive försvåra processen.

Mobbning i arbetslivet (1 dag)

Var elfte svensk känner sig mobbad på sin arbetsplats enligt Arbetsmiljöverket.

Genom utbildningen får du ökad kunskap för att bli medveten om dess problematik och hur man på ett tidigt stadium lär sig se signaler som är relevanta för att kunna initiera snabba och konkreta åtgärder.

Hot och våld (1 dag)

Arbetsmiljöverkets föreskrifter om hot och våld i arbetslivet är tvingande för arbetsgivaren.

Utbildningen ger en orientering om hot och våld i arbetslivet för att ytterligare förbättra det förebyggande arbetet, höja säkerheten och bättre ta hand om de anställda som råkar ut för våld och hot om våld.

Kognitivt förhållningssätt (1 dag)

Genom att använda ett kognitivt förhållningssätt kan du driva samtal snabbare och effektivare mot det önskade målet.

Syftet med utbildningen är att öka det professionella förhållningssättet och därigenom få en stärkt yrkesroll, vilket kan förebygga utbrändhet i arbetslivet.

Stresshantering (1 dag)

Stress utgör ett av de största hoten mot folkhälsan. Krav på högre effektivitet, högt arbetstempo, oregelbundna arbetstider, ökad tillgänglighet, att kunna hantera ny teknologi etc. har medfört att de stressrelaterade sjukdomarna ökat drastiskt under de senaste åren.

Genom att anpassa kraven och förstärka möjligheterna att mildra effekterna av sådant som stressar kan man uppnå en optimal stresshanteringsnivå.

Personligt ledarskap (3 dagar)

Ett personligt ledarskap, stresshantering och karriärutveckling är sådant som allt fler människor i dagens arbetsliv är intresserade av och därför valt att prioritera.

Syftet med den här utbildningen är att inspirera till arbete med sitt inre ledarskap.

I utbildningen ingår ett personligt coachingsamtal som bokas in mellan andra och tredje utbildningsdagen.

Kontakta oss eller besök www.ledarskapsutveckling.eu för ytterligare information och villkor.

