

[librare]

Librare betyder att behålla jämvikt och balans. Balans för organisationen, ledarskapet och alla människor. Balans bidrar till hållbara människor och organisationer.



Mindfulness

Mindfulness är en pelare i det arbete jag gör med organisationer, grupper och individer. Antingen genom att jag använder mig av förhållningssättet själv i olika situationer, integrerar det i arbete med grupper, individer eller organisationer. Mindfulness som förhållningssätt går att träna på olika sätt. Exempelvis genom:

- Mindfulness gruppträffar eller meditationer
- Coaching med mindfulness som en bas
- E-kurs/baskurs i mindfulness
- Längre program specifikt för ditt företag.

Ökad tydlighet – högre prestation

Det kan vara att du står i ett vägsval och vill komma vidare. Det kanske är inom jobbet som ledare eller medarbetare eller för att byta företag, kanske är det några privata frågeställningar som är aktuella. För dig som individ handlar det om inre ledarskap, som kan vara att sätta dina egna tydliga mål för att bli handlingskraftig. Likväl handlar det om att förstå behov, drivkrafter, egenskaper, tankar, känslor och värderingar.

Inre ledarskapet ger möjlighet att skapa tydlighet inom alla områden i ditt liv, privat som professionellt. Skapar du tydlighet för dig själv, så skapar du tydlighet för din organisation.

Persönlig reflektion för professionell utveckling

För att kunna attrahera och leda dagens och morgondagens medarbetare måste du kunna beröra människor. En av framgångsfaktorerna för ett gott ledarskap är en god självkännetdom.



Ulrika Pohjanen

Master i Business och administration
Master i Business Psychology (MSc)
Coachutbildning Senior practitioner nivå EMCC
Certifierad (MBSR) instruktör
Mindfulness Based stress reduction

Coaching eller bollplank

För dig som ledare eller icke ledare. Förutom att du kan gå i coaching/ledarutveckling agerar vi bollplank och rådgivare för dig som är ledare och behöver chefsstöd och rådgivning i bl.a olika HR och ledarfrågor. Vi agerar också coacher för dig som är icke ledare, men som känner att du behöver någon att bolla vissa frågor med för att komma vidare. Det kan vara privata eller för ditt professionella.



Samtalsterapi

Efter flera år som coach och instruktör inom mindfulness ville jag arbeta mer på djupet med samtal och utveckling. Idag utbildar jag mig till samtalsterapeut vid HumaNova i Stockholm. Jag har ett år kvar och tar nu emot träningsklienter under handledning. Jag ser att samtalsterapi inom Psykosyntes går så fint hand i hand med förhållningssättet inom mindfulness och att terapin och coachingen har lite olika fokus som kompletterar varandra så bra.