

## Bakgrund

Under mina 30 yrkesverksamma år har jag varit med om en hel del förändringar. Jag började som barnavårdslärare och senast var jag verksamhetschef för affärsområdet miljö på AMU-gruppen i Sverige.

Som person är jag pionjär och dras till att utforska och utveckla nya saker. När jag var lärare var det de nya strömningarna inom pedagogiken som fascinerade, som konsult var det inomhusmiljö, styrsystem (t ex ISO-14001), förändringsprocesser i organisationer och som chef ledarskap och teamutveckling. Jag har varit både i den "typiskt" kvinnliga världsvärlden och i den "typiskt" manliga affärsvärlden, så mina erfarenheter täcker ett stort spektra.

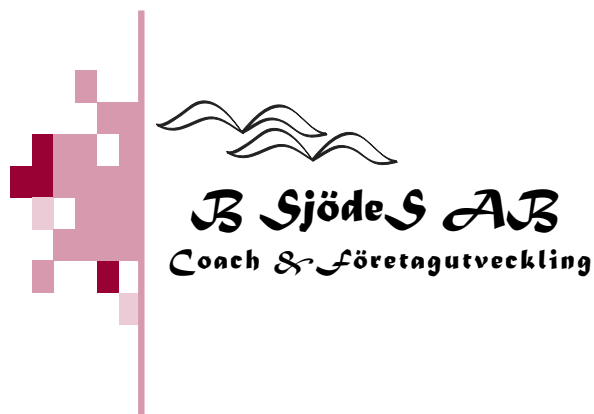
- Socialpsykologi 20 p.
- Organisationskonsult
- Miljöhandledare i "Det naturliga steget"
- Kurser i personlig utveckling
- Symbolterapi
- Coachutbildning hos The Coaches Training Institute, Kalifornien, USA
- Authentic leadership

Idag arbetar jag i mitt eget företag med förändringsprocesser genom coaching och personlig utveckling. Mina kunder är privatpersoner, chefer och projektledare inom olika företag och organisationer, ex:



## Birgitta Sjöde & Klingberg

**Tel: 070-649 08 83**  
**E-post: info@bsjode.se**  
**www.bsjode.se**



## Coachsamtal

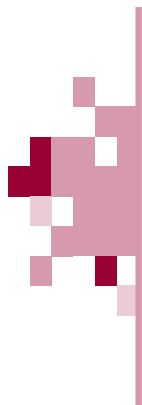


## Birgitta Sjöde & Klingberg

Coach  
Ledarkonsult  
Symbolterapeut  
Pedagog

Vi utvecklar morgondagens företag och framtidens personal genom personlig utveckling och coaching

Jag tar dig dit du inte vågar gå själv



## Coachsamtal - en metod till insikt och förändring

Kvinna 27 år

"En coach är en neutral person som ger hjälp till att få perspektiv på den egna situationen och därigenom gör det möjligt att gripa an förändringar i jobbsituationen eller livssituationen på ett mer konstruktivt

### COACHING

Förändringar är något som inträffar i allas våra liv och vi har ett val hur vi ska förhålla oss till dessa. En coach stöder och utmanar dig på vägen för att göra förändringarna till en kreativ process där du ser framåt och vågar ta steg i olika riktningar och prova alla möjligheter som bjuds. Som coach är jag ditt bollplank när du:

- vill upptäcka vem du faktiskt är
- vill bli medveten om vad du egentligen vill
- vill se dina egna blockeringar och hinder
- vill ha utmaningen att ta nya steg och göra något
- behöver stöd för att pröva och utforska dina egna lösningar mot dina mål
- vill ha fokus på din vision och dina mål

Genom coachsamtal hjälper jag dig att hitta dina starka sidor och se dina möjligheter i en trygg och varm miljö där du vågar prova nya vägar.

I coaching har klienten svaren och coachen frågorna. Genom klagörande frågor och speglingar får du som klient möjlighet att hitta nya lösningar och se nya vägar. Inom denna metod betraktas människan som

### HEL, KREATIV OCH FULL AV RESURSER

Ingenting är trasigt eller fel och klienten skall inte "fixas" eller "helas". Det är klienten som bestämmer agendan, målen och visionerna, och coachen följer och ser till att agendan hålls.

Jag använder mig av co-active coaching metoden samt en tankemodell som jag skapat och kallar "det osynliga spelet". Jag beskriver den i min bok "Det Osynliga Spelet".

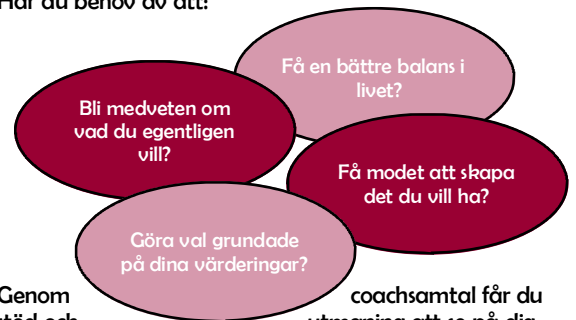
Det osynliga spelet är en tankemodell som vill inspirera till vilja och mod att göra förändringar i livet. Allt börjar inom dig själv, hur du ser på dig själv och din omgivning. Det största hindret för att ta oss vidare i livet är egna blockeringar och hinder. Om man vågar se dessa är det lättare att göra medvetna val.

CAC är en metodik som utvecklats av Laura Whitworth m.fl på The Coaches Training Institute, Kalifornien, USA. Det är en kommunikationsmodell med tydlig struktur som används vid förändringsprocesser av individer, företag och lärande organisationer i ständigt utveckling.

### PRIVAT COACHING

Vi sätter ofta upp mål och lovar oss själva att vi skall göra förändringar, ta itu med saker, skaffa nytt jobb, flytta osv. Ändå blir det inte av. Varför? Min begåvning är att hjälpa människor att utveckla sin intuition och att stödja dem i att själva styra sina liv.

Har du behov av att:



Genom stöd och utmaning att se på dig själv med värme och humor. Det är först när du har modet att SE vad du egentligen gör som du kan göra medvetna val.

### COACHSAMTAL FÖR LEDARE

Som chef eller ledare befinner man sig ofta i en utsatt position och är ensam. Genom coachsamtal får du bolla och utvärdera tankar med någon utanför organisationen.

Har du behov av att:



Jag hjälper dig att utveckla din egen coachande förmåga och se fler lösningar och att anta fler utmaningar.

### LIVSHJULET

De åtta sektionerna i livshjulet representerar balans. Se hjulets mitt som 0 och den yttre linjen som tio. Rangordna din tillfredsställelse med varje del av livet på dess område och dra en ny yttre linje. Den linjen representerar ditt livshjul. Om detta var ett riktigt hjul, hur guppig skulle resan bli?

