

## ”Ta kommando över din karriär”

### Individuell coaching

Hos Purusa får du stöd och konkreta verktyg för att reflektera kring din nuvarande arbetssituation och hur du önskar att din karriär ska utvecklas framåt. Målet är att ge dig de bästa förutsättningarna för att ta kommandot över din framtida karriär.

Kanske befinner du dig i en situation när du tappat motivation i din nuvarande roll, kanske är det yttre förändringar såsom en omorganisation, som fått dig att komma till ett vägskäl. Karriärcoachningen består av tre steg;

- **Inblick.** Vi vänder vi blicken mot dig själv, dina värderingar, tidigare erfarenheter och kunskaper. När du vet vem du är, vad du vill och tydligare ser dina kvaliteter, blir nästa steg att orientera sig utåt;
- **Utblick** Hur vill du att din arbetssituation ska se ut? Är du intresserad av att byta bransch eller är det snarare en annan roll inom nuvarande område och/eller företag som är aktuellt? Vi går igenom de olika alternativ som finns.
- **Handling** När du är mer på det klara med vad och vart du vill, får du ökad kontroll över din situation. Du får också kraft att gå från ord till handling – att göra en plan för hur du ska nå de karriärmål du sätter upp.

#### Målgrupp

Karriärcoachning vänder sig till dig som önskar en förändring i din arbetssituation och vill ta kommandot över din framtida karriär.

#### Omfattning och kostnad

Programmet omfattar 6 coachsamtal (1,5 h per gång) under 3 till 6 månader. Det finns även möjlighet för kortare telefonkonsultationer mellan samtalen. Mellan samtalen får du olika uppgifter för att börja tillämpa dina nya insikter och snabbare nå dina mål.

Pris: 9600 kr exkl. moms för företag. Privatpersoner erbjuds ett reducerat pris.

#### Kontakt

Har du frågor eller funderingar kring karriärcoachning hos Purusa är du varmt välkommen att kontakta Kristina Aspemo, antingen på mail [kristina.aspemo@purusa.se](mailto:kristina.aspemo@purusa.se) eller via telefon 0733 522 467.