



Trivselssamtaler

individuel coaching med tilbagemelding til leder

Det moderne arbejdsliv giver mange muligheder for spændende opgaver, ansvar og karriere, og – særligt for vidensmedarbejdere – ofte stor frihed til selv at tilrettelægge sit arbejde. Et arbejde man typisk er rigtig glad for.

Det stiller krav til at navigere i det grænseløse arbejde, at balancere karriere og privatliv samt helt lavpraktisk at få hverdagen til at hænge sammen. Det kan være udfordrende at få kabalen til at gå op alene. Når det ikke lykkes, er konsekvensen ofte, at talenterne siver eller bliver syge, og både de personlige og økonomiske omkostninger er store.

For at skabe holdbar trivsel på arbejdspladsen er det nødvendigt at inddrage både medarbejder og arbejdsplads. Medarbejderen kan med professionel hjælp genfinde balancen, glæden og sit engagement, og arbejdspladsen kan med fordel klædes på til at understøtte processen samt lære af den, så lignende situationer undgås fremadrettet.

Udbytte

Ved at samarbejde med MindMatter får I:

- **Hjælp til den medarbejder, der ikke trives**
Jeg rådgiver den enkelte medarbejder i en-til-en sessioner og melder løbende tilbage til leder og/eller HR om fremskridt og status.
- **Klare anbefalinger til leder** om hvordan situationen håndteres optimalt – både i fht. den omtalte medarbejder og evt i fht. resten af teamet.
- **Mulighed for organisatorisk læring**
Med konkret ekstern rådgivning kan I få sat spot på evt. grundlæggende antagelser eller mønstre og dermed en mulighed for at forebygge lignende fremadrettet.

”Vi har haft én af vores nøglemedarbejdere I forløb hos Krestina, og det er min klare overbevisning, at vi har undgået en sygemelding hermed.

Krestina hjalp mig med at skubbe på for at skabe reel forandring i min medarbejders arbejdsopgaver, og det var motiverende, at jeg samtidig kunne se, at der blev taget hånd om udfordringerne i privatlivet.

Der var hjælp hele vejen rundt, løbende feedback og jeg er overrasket over, hvor hurtigt vi fik vores gode medarbejder stabilt tilbage igen.” Afdelingsleder, IFF

Krestina Buus Jeppesen

MSc.IB, team coach og stressrådgiver

+45 20 64 51 97 | krestina@mindmatter.dk | www.mindmatter.dk

Alsion 2 | 6400 Sønderborg



Som arbejdsplads får I:

- allerede efter første session en melding om, hvad udfordringen handler om og hvor lang tid, I kan forvente, at det tager. Det er nødvendig viden for at kunne planlægge og prioritere i fht. driften.
- konkret rådgivning og klare anvisninger i fht. arbejdstid, opgavekompleksitet, kommunikation med både medarbejder og kolleger, opfølgning mm., såfremt det er relevant.
- en god forudsætning for at undgå opsigelse eller en forværring af situationen.

Leder og/eller HR kan få uddybet min tilbagemelding pr telefon, men jeg foretrækker skriftlighed aht. medarbejderen, der skal kunne være 100% sikker på min fortrolighed.

Som medarbejder betyder det:

- at man ikke står alene.
- hjælp til at formulere dét, der ofte er konfliktfyldt. Årsager til mistrivsel reduceres desværre alt for ofte til en enkelt (privat) årsag, fordi det ganske enkelt er nemmere for både leder og medarbejder at håndtere. Den bedste forebyggelse er selvfølgelig at få alle arbejdsrelaterede udfordringer frem i lyset, så man kan handle på dem.
- værktøjer, indsigt og en vej frem. Dette er en proces, der kræver støtte og vejledning, så man undgår at falde tilbage i gamle mønstre og vaner, indtil balancen igen er fuldt genvundet.

"Jeg har fået nogle gode værktøjer og øvelser, jeg kan bruge i min hverdag for at få prioritering, struktur og opgaveløsning til at fungere på den måde, jeg arbejder bedst.

Jeg har lært mig selv bedre at kende og forstår bedre kroppen og sindets signaler.

Derudover har der været tilbagemeldinger fra Krestina til arbejdspladsen, hvilket har været med til at sætte ord på nogle ting der ellers kan være svære at formidle mellem medarbejder og leder. Jeg kan kun give MindMatter, og Krestina, de varmeste anbefalinger." Karsten, programmør

Sådan foregår det

En-til-en sessioner á 1- 1½ time hos MindMatter, med mindre andet aftales. Sessionerne foregår i fuld fortrolighed med medarbejderen.

Antallet af sessioner varierer typisk mellem 5-8. Det giver jeg et estimat på efter første session. Jo hurtigere der sættes ind, når mistrivsel rammer, desto hurtigere går det. Når vi i mål før det estimerede antal gange, stopper vi naturligvis dér.

Efter hver session giver jeg en tilbagemelding til arbejdspladsen, typisk leder og evt. den tilknyttede HR person. Alle tilbagemeldinger til arbejdspladsen er fuldt afstemte med den enkelte medarbejder.

Yderlig info

Tidligere klienter – både medarbejdere og ledere – har udtalt sig om deres oplevelser af et forløb, dem kan du læse på min hjemmeside.

Kontakt mig gerne for et uformelt møde eller en kort samtale pr telefon, hvis der er behov for dét, inden vi igangsætter et forløb. Det er vigtigt, at alle parter føler sig trygge.

