



# Tjänstedeklaration

## 1. Varumärket/företagsnamn

Helhetsfokus AB

## 2. Avtalat tjänsteutbud

Helhetsfokus AB är ett företag som arbetar för ökad hälsa och välmående hos individer och företag. Helhetsfokus ser på människan som en helhet, bestående av kropp, själ, känslor och intellekt. De tjänster som Helhetsfokus erbjuder har som syfte att stärka och utveckla denna helhet. Helhetsfokus erbjuder jobb- och livscoachning, samtalsterapi, stresshantering, föreläsningar och kurser.

Den modell som Helhetsfokus arbetar utefter när det gäller jobbcoachning bygger på följande steg;

### Steg 1. Nulägesanalys

För att den arbetssökande och jobbcoachen ska få ett bra och gemensamt utgångsläge genomförs först en nulägesanalys som innefattar;

- Hur den arbetssökandes nuvarande livssituation ser ut. Var hon/han befinner sig i livet.
- Kartläggning av självbild, kvaliteter, styrkor och ev. svagheter
- Kartläggning av yrkesbakgrund/erfarenheter/utbildningar och kompetenser.
- Identifiering av vad den arbetssökande har upplevt vara intressant och känt meningsfullt att arbeta genom åren samt vilka kompetenser och förmågor som har utvecklats.

Arbetsätt: Samtal och praktiska övningar som inkluderar många av våra sinnen.

### Steg 2. Önskat läge

Den arbetssökande och jobbcoachen utforskar den längtan/drömmar/visioner/mål som den arbetssökande har. Fokus i den här fasen ligger på den arbetssökandes vilja. Vad vill han/hon innerst inne vill och vad är möjligt utifrån förutsättningarna. Bakomliggande drivkrafter identifieras och konkret målbildsbeskrivning arbetas fram.

Arbetsätt: Samtal, rita/måla samt visualiseringsövningar

### Steg 3. Hinder/Utmaningar

Utifrån målbilden identifieras eventuella hinder, reella och mentala föreställningar.



Mentala föreställningarna bearbetas genom kognitiva verktyg och reella hinder/utmaningar via en konkret handlingsplan, Vad, När och Hur.

#### **Steg 4. Kartläggning och bearbetning av marknaden**

Marknaden "screenas" och kontakter initieras med aktuella företag (både spontant och genom att svara på annonser). Den arbetssökande får hjälp med att utforma alt. förbättra sin CV och får stöd i att förbereda sig för en anställningsintervju bl. a. i form av rollspel.

### **3. Yrkesinriktning**

Helhetsfokus riktar sig inte mot någon speciell yrkeskategori utan utgår ifrån den arbetssökandes kompetens- och kravprofil.

### **4. Geografiskt område**

Helhetsfokus tjänster erbjuds i Stockholm.

### **5. Utbildning/erfarenhet**

Jobbcoachen på Helhetsfokus är förutom diplomerad coach också auktoriserad samtalsterapeut och diplomerad stressterapeut. Jobbcoachen har erfarenhet ifrån reklam-, media-, IT-, friskvård- och restaurangbranschen samt idrottsverksamhet på elitnivå. Helhetsfokus har arbetat med coachning i 2 år. Coachmetodiken bygger på psykosyntes och KBT.

### **6. Referenser**

Helhetsfokus har arbetat med jobbcoachning för privatpersoner i 2 år. Referenser kan erhållas vid förfrågan.

### **7. Fakta**

*Antal anställda jobbcoacher: 1*

*Adress: Odengatan 21, 114 24 Stockholm*

*Mejladress: info@helhetsfokus.se*

*Hemsida: www.helhetsfokus.se*

### **8. Allmän beskrivning**

För ytterligare information var vänlig besök [www.helhetsfokus.se](http://www.helhetsfokus.se)