

Vad innehåller vårt koncept energitanken®?

Energitanken är precis som det låter, ett sätt att tanka på mer energi, men också ett tillfälle att reflektera över vad som drar respektive tillför energi.

Energitanken bygger också på att alla individer i din organisation har olika behov och olika upplevelser. Med en individuell sparringpartner när det behövs med just det som behövs, säkras en direkt effekt och livslångt lärande. Resultatet blir en mer fulladdad, produktiv och välmående organisation.

Den tjänst Sparringpartner erbjuder är i korthet:

1. Ett abonnemangsavtal på konceptet energitanken®. Avtalet anger hur många dagar per vecka och/eller månad kunden önskar.
2. En inloggning till anonym tidsbokning för kundens anställda.
3. En sparringpartner kommer ut till kunden. Samtalen sker där.
4. Kundens anställda träffar sparringpartnern helt anonymt i 25 minuter.
5. Inga noteringar görs om inte den anställde så önskar.

Hur fungerar det rent praktiskt?

Vid ett personligt möte, det vi kallar sparring, hanteras precis det som i nuet är medarbetarens eller chefens upplevda utmaning eller behov. Sparringpartnern möter medarbetaren med 1) samtal 2) olika praktiska verktyg och 3) personligt kopplade strategier, vilka alla ger stöd i den aktuella situationen. De verktyg som erhålls bildar tillsammans en verktygslåda för medarbetare eller chef som kan användas i andra framtida situationer.

Ett 25-minuters möte går till enligt följande:

1. XX bokar tiden via nätet.
2. XX kommer till det rum som sparringpartnern finns i.
3. Efter en kort presentation berättar XX vad som är orsaken till behovet av sparring. Med utgångspunkt i det arbetar sedan sparringpartnern och XX för att möta och ta hand om det som just XX behöver.
4. Noteringar förs om XX så önskar. Ibland resulterar mötet i en handlingsplan för att nå ett önskat resultat då fler möten med uppföljning kan bli aktuellt. Ibland är det en praktisk övning som delas ut som stöd. Syftet kan också vara en boost inför ett viktigt möte och då sker utbytet där och då, i rummet.
5. Efter sparringen är syftet att XX upplever fler handlingsmöjligheter och en högre energinivå.
6. Allt som görs syftar till att ge en positiv inverkan på både XX och organisationen.

Några exempel på vad energitanken® kan styrka och stärka hos individen:

- hur förebygga och hantera negativ stress
- hur personalen ser på sig själv och hur de förhåller sig till situationer/kollegor
- att aktivt välja tankesätt och förhållningssätt till arbete och kollegor
- att hitta vilja och målsättningar som leder till större motivation, initiativkraft och ansvarstagande hos sig själv och andra.
- hur hantera utmanande personer
- självförtroende inför viktiga möten och presentationer.
- självkänslan i arbetsituationer för bättre resultat och ökad trygghet
- mod att utvecklas och tro på sig själv och sin förmåga
- hur hantera kritik och hur framföra kritik utan att vara anklagande
- ökat välmående

Alla sparringpartners utgår från samma bas, med väletablerade och evidensbaserade metoder som ACT - Acceptance and Commitment Therapy, SDT - Self Determination Theory och Psykosyntes.

ÄR NI REDO?

Kontakta oss för ett
förutsättningslöst möte så
lovar vi visa hur mycket du
tjänar på en
sparringpartner.

RING OSS PÅ
+46 70 799 48 46