



# Å sen då? ett pilotprojekt



## Syfte

- Att inspirera till att behålla engagemanget och bidra med goda arbetsinsatser den sista tiden i arbetslivet.
- Att behålla arbetsglädje och motivation när pensioneringen närmar sig
- Att underlätta omställning i samband med pension
- Att deltagarna får hjälp att visionera om framtiden och se nya möjligheter
- Att deltagarna får hjälp att göra prioriteringar inför resten av livet
- Att medarbetaren kan ha fullt fokus på sitt arbete för att intill pensioneringen vara en god resurs.

## Målgrupp

- Medarbetare som funderar på att gå i pension inom 2 år

## Uppdragsgivare

- Företag och andra verksamheter

## Metod

- Individuell coaching (tre tillfällen)

En coach stöttar sin klient i att se sina möjligheter, välja och förverkliga sina önskningar. Coaching är ett aktivt och ömsesidigt samarbete där coachen inspirerar till egenansvar, lärande och utveckling.

## Koncept

Inventering av nuläget med olika tekniker och mätmetoder

- Beskrivning av aktuell situation utifrån olika aspekter, ex vis
  - Arbete och sysselsättning
  - Ekonomi
  - Hälsa
  - Boende
  - Relationer (nära)
  - Fritid
  - Socialt liv
  - Livskvalité

Vision - målbilder

- Genom olika coachövningar får deltagarna hjälp att hitta sin vision, sina mål

Målet och vägen dit

- Hur kan vägen se ut?
- Möjligheter – hinder
- När ska målet vara nått?
- Handlingsplan

Utvärdering

- Mätning av coachingens effekter
- Öppna frågor
- Vilken skillnad har coachingen gjort?

**Eva Dahlström Theandersson** är ICF-certifierad coach och beteendevetare, med en magisterexamen i arbets- och organisations-psykologi.

Eva driver sedan 2007 företaget Coach 4 Change och hon är specialiserad på att coacha människor som står inför val eller utmaningar kopplade till yrkeslivet.

Kontakta Eva: [eva.dt@coach4change.se](mailto:eva.dt@coach4change.se)  
[www.coach4change.se](http://www.coach4change.se)

Tel 0733 106 224.



Eva



Maria

**Maria Neime** är CCS-certifierad coach och medlem i ICF. I sitt friskvårdsföretag GoaGrepp AB arbetar hon som life coach, kroppsterapeut, målbildstränare och kostrådgivare. Med engagemang, lyhördhet och kreativa perspektiv stöttar hon människor i förändring att sätta nya mål och att göra de val som de mår bäst av.

Kontakta Maria: [maria@goagrepp.se](mailto:maria@goagrepp.se)  
[www.goagrepp.se](http://www.goagrepp.se)

0303 57699, 0739 816700.

Å sen då? - ett projekt i samarbete mellan Coach4Change och GoaGrepp AB