

## Tjänstedeklaration 4COLOURS



**Diana Minsel  
Coach**

**Geografiskt område:**

Stockholm  
Solna  
Huddinge

**0709-812049**

**Diana Minsel  
ACC Certifierad Coach**

**Utbildningar:** Coachcentrum.se i Stockholm (ACC Certifierande Utbildning). Humanova, Organisationskonsult i Psykosyntes. Strategic Visioning (Grove Consultants). Certifierad i verktyget Values Online. Strategic Visioning (Grove).

**Erfarenhet:** 8 års erfarenhet av coaching / mentorskap. Diplomerad och numera ACC Certifierad Coach enligt ICF. Diana har erfarenhet som chefssekreterare, grafisk formgivare/layout, webproduktion, informatör, affärsutvecklare, omvärldsbevakning och strategi, säljare, marknadsförare, marknadschef, informationschef, försäljningschef, konsult, utbildare i ledarskap, kommunikation samt presentationsteknik.

**Inriktning:** Jobbcoaching, karriärcoaching, chefscoaching, intervjuutbildning med feedback och coaching, presentationsteknik.

**Målgrupp:** Chefer, säljare, marknadsförare, konsulter, utbildare, kommunikatörer, projektledare, administratörer, personalansvariga, ekonomer, reklamare, mediasäljare, projektledare, företagare, kreatörer, rekryterare, jurister, mäklare m.fl.

**Jaana Lindström  
ACC Certifierad Coach**

**Utbildningar:** Coachutbildning.se i Stockholm (ACC Certifierande Utbildning). Academy of Executive Coaching, England (Avancerad utbildning). MBA Master of Business Administration, England. Diplomerad Bildterapeut med grundutbildning i psykoterapi (steg 1).

**Erfarenhet:** 9 års erfarenhet av coaching (privatpersoner och företag) Silver i Svenska Mästerskapen i Coaching 2006 och utmärkelsen "Sveriges coolaste Coach", 2007. Coachutbildare, säljare, marknads-koordinator, marknadschef, försäljningschef, konsult, grafisk formgivning och reklam, events, utbildare i ledarskap, kommunikation samt presentationsteknik.

**Inriktning:** Jobbcoaching, karriärcoaching, chefscoaching, intervjuutbildning med feedback/coaching, presentationsteknik.

**Målgrupp:** Chefer, säljare, marknadsförare, konsulter, utbildare, kommunikatörer, projektledare, administratörer, personalansvariga, ekonomer, reklamare, mediasäljare, projektledare, företagare, kreatörer, rekryterare, jurister, mäklare m.fl.



**Jaana Lindström  
Coach**

**Geografiskt område:**

Stockholm  
Solna  
Huddinge

**0708-981198**

### 4COLOURS

Karlbergsvägen 54, 113 37 STOCKHOLM. (T-bana St. Eriksplan, pendeltåg Karlberg, buss 47)

## COACHNINGMETODIK (båda coacherna)

Coachande förhållningssätt enligt ICF:s 11 kompetenser, värderingar, prioriteringar, struktur och beteendeförändringar. ICF International Coach Federations 11 coachningsfärdigheter och etiska regler. Modeller från KBT Kognitiv Beteendeterapi för förändring av negativa tankemönster. NLP, Målbildsformulering, Kreativa verktyg. Nätverksbyggande, CV-träning och Intervjuträning med efterföljande feedback. Stresshantering och Mindfulness. TGROW – Topic, Goal, Reality, Opportunities, Will/Wrap-up. Rollspel (t.ex. en intervjusituation). Inner Game (Timothy Gallway). Values Online – värderingsverktyg, Strategic Visioning, Grove – skapa målbilder, uppföljning. Presentationsteknik/feedback. Metoder för att effektivt söka jobb via internet.

### REFERENSER

Underleverantörer åt Hudson i Stockholm i deras outplacementprogram för uppsagda. Evolver Coaching, Stockholm. Vi har arbetat med jobb- och karriärcoachning av personer från bl.a följande företag: Oracle, Manpower, DN, Coachcentrum, SAPA Group, First Media m.fl. Kontaktuppgifter lämnas på begäran.

### FAKTA

Antal coacher: 2  
Adress: Karlbergsvägen 54, 113 37 STOCKHOLM  
Tillgänglighet: 8.00–18.00, eller efter överenskommelse.  
Mailadress: jaana.lindstrom@4colours.se alternativt diana.minsel@telia.com  
Hemsida: www.4colours.se Tel: 0708-981198 eller 0709-812049.

## ALLMÄN BESKRIVNING

Vi har lång och bred arbetslivserfarenhet inom flera olika områden. De senaste tio åren har vi fortbildat oss inom området organisations- och individutveckling med fokus på kreativitet och färgstarka möten. Vårt arbete som jobbcoacher går ut på att stötta individer som söker nytt arbete. Det gör vi genom att coacha dig som arbetssökande till en aktiv, självsäker och handlingskraftig människa som gör avtryck! Vi stöttar och utmanar, allt i syfte att få saker att hända. Vi vill hjälpa dig att snabbt få ett nytt arbete.

Välkommen! Jaana Lindström och Diana Minsel, 4Colours

## 4COLOURS

Karlbergsvägen 54, 113 37 STOCKHOLM. (T-bana St. Eriksplan, pendeltåg Karlberg, buss 47)

## AVTALAT TJÄNSTEUTBUD

Jobbcoachning. Kan ske på svenska och engelska.

- Sätta upp mål och uppnå resultat enligt handlingsplan
- Intervjuteknikträning med efterföljande feedback
- Utveckla personliga färdigheter som krävs för att optimera möjligheterna till ett nytt arbete
- Stöd till utveckling i en förändringsprocess
- Hjälpa till att skapa handlingar utifrån uppställda mål
- Vara pådrivande i att handlingar utförs – följa upp handlingar

## YRKESKATEGORIER

- Administration, ekonomi
- Data/IT
- Friskvård/kroppsvård
- Försäljning, inköp, marknadsföring
- Hotell, restaurang, storh
- Hälso-och sjukvård
- Industriell tillverkning
- Kultur, media, design
- Naturvetenskapligt arbete
- Socialt arbete
- Säkerhetsarbete
- Tekniskt arbete