

SÅ GOTT SOM
VARJE VUXEN
BEGRIPER SITT
EGET BÄSTA
BÄTTRE ÄN
NÅGON ANNAN

Robert A. Dahl
Grundantagandet om den
personliga autonomin
från "Democracy and
its critics" 1989

VILKA ÄR VI?

Ander & Lindström Partners AB är konsultföretaget som vill bidra till ökad effektivitet och medmänsklighet i arbetslivet.

Vi bygger nätverk som svarar mot högt ställda professionella och etiska kriterier och bejakar såväl medvetna som omedvetna skeenden i människors och organisationers liv.

Hos oss får du kontakt med personer med olika bakgrund och inriktning, men med en påfallande likhet vad gäller värderingsgrunder.

Kontaktpersoner

Bengt Lindström,
bengt@andolin.com

Eva Widegren,
eva@andolin.com

www.andolin.com

08-677 00 30

Ander & Lindström Partners AB

Drottninggatan 55, 111 21 Stockholm. Tel 08-677 00 30. Fax 08-20 77 09.
Kyrkbacksvägen 9, 791 33 FALUN. Tel 023-179 75. Fax 023-179 75.
Skeppsbron 3, 211 20 Malmö. Tel 040-12 59 90. Fax 040-611 14 80.
599 Lexington Avenue, Suite 1204, New York, NY 10022. Tel 1 212 838-2781.
info@andolin.com • www.andolin.com

Ander &
Lindström

Livs- och
&
karriärplanering

PARTNERS AB

KÄNNER DU IGEN DIG?

Skulle du behöva...

... avsätta tid för dig själv och din egen utveckling?

... pröva tankar och idéer med andra?

... skapa bättre balans i livet?

... tänka igenom vad som är viktigt i dina relationer med andra?

... sätta tydligare gränser och prioritera?

... möjlighet till reflexion och återkoppling?

... tydliggöra vad du vill med ditt yrkesliv?

... lära dig mer om dig själv?

... bestämma hur du vill leva ditt liv?



FUNDAMENT I LIVS- OCH KARRIÄRPLANERING

Vi utgår från följande synsätt

- att en nödvändig grund för utveckling är att den kan riktas mot en helhetsuppfattning av en önskad och ägd framtid.
- att frågan: "Vad vill jag bli när jag blir stor?" hålls aktuell och därigenom bidrar till ökad medvetenhet om vilka val jag behöver göra.
- att mina val påverkar andra människor i min omgivning, varför dessa i hög grad kan främja eller hindra en av mig önskad utveckling
- att själva valet är svårt eftersom mina val också innebär att jag måste välja bort något

Utgångspunkter

Vi arbetar individuellt och/eller i grupp, under en längre tid eller koncentrerat under några dagar.

Gemensamt för allt vårt arbete är:

- ✓ vi utgår från ett beprövat arbetsmaterial
- ✓ våra grupper är små för att ge stort utrymme för att arbeta gruppdynamiskt, kunna lära av varandra samt ge och få återkoppling.
- ✓ vi börjar med att kartlägga nuet. Vi tittar på livssituationen idag och balansen i livet. Vi arbetar med våra starka och svaga sidor, ambitioner, värderingar, förutsättningar, kompetens, erfarenheter mm.
- ✓ från nuläget rör vi oss mot framtiden. Nu skaffar vi information om olika alternativ, bl a genom samtal med olika människor i vår omvård, för att få ett bättre beslutsunderlag inför framtida val.
- ✓ vi försöker definiera vilka krav som ställs på oss av andra och hur vi vill förhålla oss till dessa krav.
- ✓ vi arbetar med teorin "Förändringens Fyra Rum" för att bättre förstå hur förändringar påverkar oss själva och andra.
- ✓ vi stödjer deltagarna i att konkretisera och utvärdera sina planer.

HUR GÅR DET TILL?

Tre alternativa uppläggningar

A - Utbildning i två etapper

Ett program under två etapper (3 + 2 dagar). Under den första etappen koncentrerar vi oss på att kartlägga nuet. Mellan etapperna arbetar deltagarna vidare med sina tankar på olika sätt för att i den andra etappen fokusera på framtiden och konkretisera sina planer. Uppföljningssamtal ingår.

B - Individuell handledning

Vi arbetar med enskilda samtal kring livs- och karriärplanering. Samtalsserien omfattar ca 8 möten á 2 timmar. Individuellt arbete samt avstämning och reflexion tillsammans med handledaren.

C - Livs och karriärplanering i grupp

En liten grupp möts regelbundet för att enskilt och tillsammans arbeta med livs- och karriärplanering. Var och en arbetar själv igenom ett arbetsmaterial men med avstämning, diskussion och reflexion inom gruppen. 8 möten á 2 timmar.

