




EMPARENT

SPIRA under föräldraledigheten – ett program i personligt ledarskap

www.f-gruppen.se
ylva@f-gruppen.se | emelie@f-gruppen.se

A photograph of two women standing outdoors, smiling. The woman on the left has dark hair pulled back and is wearing a dark blue top. The woman on the right has blonde hair pulled back and is wearing a light-colored top. They are positioned in front of a blurred green background of trees.

”Att vara föräldraledig är fantastiskt men tankarna på arbete, karriär och utveckling slutar inte alltid för att man är föräldraledig, tvärtom började vi snabbt reflektera över nuet och framtiden. Vi skapade därför det vi önskade oss, ett program som boostar dig under föräldraledigheten och som skapar förutsättningar för en fortsatt utvecklande karriär och ett hållbart liv.”

– Ylva Bäckström och Emelie Lindén

SPIRA

utvecklingsprogram

Syfte: Att utvecklas i ditt personliga ledarskap under föräldraledigheten och skapa förutsättningar för att SPIRA under småbarnsåren. Genom föreläsningar, reflektion i grupp och en strukturerad dialog med din chef möjliggörs en inspirerande tid som föräldraledig. Du får nya insikter och verktyg för att leda dig själv mot en hållbar och utvecklande karriär.

Eller helt enkelt...

Talent Management under föräldraledigheten

*"Hela den här kursen handlar om tydlighet. Att få insikt om vad som är viktigt för mig så att jag kan skapa en tydlig riktning och tydliggöra för andra vad jag behöver för att vara mitt bästa jag."
(deltagare hösten 2015)*

SPIRA-modellen ger möjlighet till insikter och handlingsplan

SPIRA modellen bygger i grunden på att förstå hur du skapar värde, vad som driver dig och vad som är viktigt för dig för att nå balans över tid. Om du förstår dessa faktorer kan du göra en handlingsplan som syftar till att prestera smartare, göra mer av det som du får energi av och skapa förutsättningar för att du kunna utvecklas och må bra.

Det här är inte bara till fördel för dig. Engagerade och välmående medarbetare är mer produktiva, mindre sjukskrivna och har större sannolikhet att stanna kvar och fortsätta utvecklas i organisationen.

Resultatet: utvecklande och hållbar karriär för individen samt affärsnytta för arbetsgivaren

Inre motivation

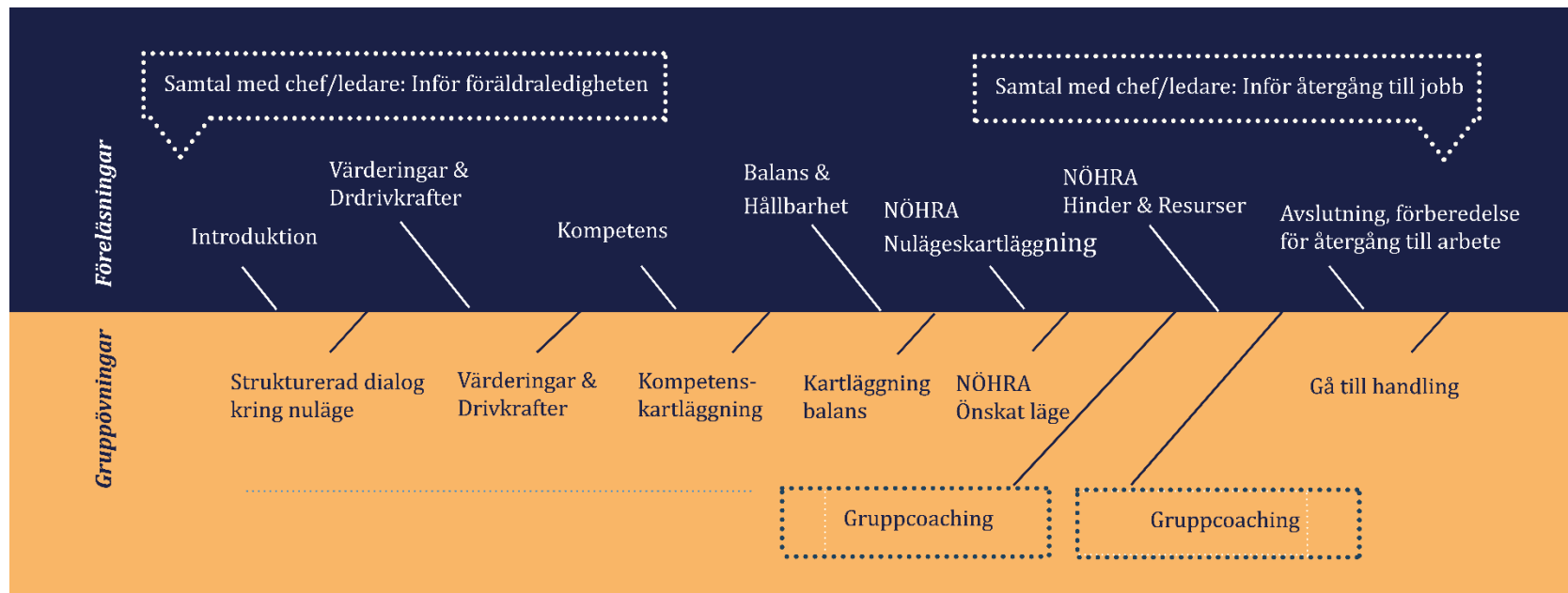
Kompetens

Balans



Handlingsplan –
NÖHRA & Gruppcoaching

SPIRA-programmet ur ett deltagarperspektiv



Du deltar tillsammans med:

- 8-15 andra föräldralediga mammor och pappor, med barn i åldern 0-ca 3år.
- Ledare och specialister inom olika branscher och funktioner

Din chef/ledare fungerar som din samtalspartner före och efter programmet.

Föreläsningarna är barnanpassade:

- För att passa dig och ditt barn ligger alla föreläsningar, mitt på dagen, 2,5 h.
- Lokalerna har plats för barnvagnar, och det finns skötbord, barnstolar, filtar etc.
- Vid sjukdom/resa, finns material att tillgå samt stöd från övriga gruppmedlemmar. Möjlighet finns att delta via videosamtal.

Workshops styrs av gruppen:

- Du får en grupp som är indelad efter var du bor, så att det är enkelt att ses
- Workshops och gruppcoaching planeras av gruppen, utifrån egna tider/vanor.
- Föreläsning, varannan vecka och workshops däremellan.

Programmets övergripande mål och innehåll

Delmoment	Verktyg för att få insikter om:	Resultat – aktiviteter för att:
Inre motivation Drivkrafter och värderingar	<p>Vilka drivkrafter och värderingar som styr dig och skapar känslor hos dig.</p> <p>Hur dina värderingar och drivkrafter har påverkats av föräldraskapet.</p> <p>Hur detta påverkar dig och de beslut som du tar i din yrkesroll?</p>	<p>Tydliggöra dina drivkrafter för dina ledare för att exemplifiera vad som ger dig motivation och engagemang.</p> <p>Klargöra dina värderingar och därigenom bli tydligare och tryggare i din kommunikation och i ditt ledarskap.</p> <p>Förklara för andra i din närhet, familj, partner mfl. om vad som är viktigt för dig.</p>
Kompetens Färdigheter Egenskaper	<p>Vad som är din kompetens. Hur du kan använda de kompetenser och erfarenheter som du har utvecklat och tränat på under föräldraskapet, i din yrkesroll.</p> <p>Vilka egenskaper och kompetenser som gör dig unik. Vilka du kan utnyttja ännu mer och vilka som du vill utveckla.</p> <p>Hur din kompetens bidrar till att skapa värde .</p>	<p>Ta tillvara på och utveckla de kompetenser och den erfarenhet som bäst bidrar till att skapa värde i ditt arbete, i nuvarande och framtida roller.</p> <p>Hitta en väg där du utnyttjar befintliga kompetenser och samtidigt känner utveckling.</p> <p>Driva din egen utveckling, presentera en handlingsplan för kompetensutveckling.</p>
Balans Fokus Förväntningar	<p>Hur ditt ser livshjul ut, vilka områden som är viktiga för dig just nu, och på längre sikt.</p> <p>Hur du sätter realistiska mål och förväntningar på dig själv.</p> <p>Hur du tar kontroll och skapar en hållbar karriär som tar dig mot dina mål.</p>	<p>Sätta fokus på de mest prioriterade delarna för att du ska må bra. Måla upp en riktning för karriären och övriga delar av livet .</p> <p>Sätta realistiska (del)mål som leder i utsatt riktning.</p> <p>Ta kontroll över livspusslet genom att prioritera det som ger dig energi och göra aktiva val.</p> <p>Reflektera regelbundet kring hur du mår, om du följer din plan och om du behöver ändra på något för att må bättre.</p>
SPIRA- modellen	<p>Vad som gör dig till en engagerad och välmående medarbetare och människa. SPIRA strategin är ett stöd för att förstå att du kan ha en arbetsstil som ger prestation, utveckling och värde över tid men som tillåter återhämtning och mer balans.</p>	<p>En helhetsplan med konkreta och prioriterade aktiviteter för att skapa en utvecklande och hållbar karriär vid återkomsten till jobbet.</p>

Våra föreläsare inspirerar med erfarenhet, teori och modeller



Barbara Westertaklax, har en bakgrund som personalchef, utbildad socionom med vidareutbildning som samtalsterapeut inom Kognitiv Beteende Terapi (KBT) samt utbildning inom Neurolinguistic Programming (NLP). Barbara arbetar med rådgivning och coachning av chefer och medarbetare och driver nu sin verksamhet Full Capacity som fokuserar på ett hållbart yrkesliv. där inre motivation är en viktig del. Barbara håller i passet kring **Inre motivation – värderingar och drivkrafter**



Tiina Bruno, grundare av konceptet Föräldrasmarta Företag/Parentsmart Employers, kallas ofta "normbrytare" för sitt konkreta sätt att resonera och hjälpa individer och företag att dra nytta av sin fulla potential. Tiina är företagscoach, ledarutvecklare och föreläsare i Sverige och internationellt, med fokus på effektiva metoder för inkluderande ledarskap, framtida kompetensförsörjning och levande företagsvärderingar. Tiina ansvarar för tillfället som handlar om **Kompetens**



Jennifer Hässler Wallenborg är coach och grundare av det egna företaget JHW Coaching. Hon har tidigare erfarenheter inom marknadsföring, sponsring och kommunikation men valde att skola om sig efter föräldraledigheten, följa sin dröm och arbeta mer med människor. Idag arbetar hon som coach, föreläsare och utbildare. Hon brinner lika mycket för att inspirera och sprida kraften i coaching som att coacha företag, grupper och enskilda individer till balans, utveckling och önskad förändring. I SPIRA är Jennifer vår föreläsare avseende **Balans** och är även **gruppscoach** i arbetet med handlingsplanen.



Emelie Lindén är grundare av SPIRA och F-gruppen och arbetar på Samsari med ledarutveckling och kommunikation. SPIRA programmet föddes ur ett brinnande intresse för vad som skapar engagemang och välmående. Grunden bygger på självledarskap eftersom det är en förutsättning för att skapa det liv du vill ha. Emelie är **programansvarig för SPIRA** och leder även de delar som handlar om **SPIRA modellen och handlingsplan i enlighet med NÖHRA metoden**.

SPIRA kostar 25 000kr/deltagare . Deltagare investerar motsvarande en veckas arbetstid när de går programmet under sin föräldraledighet

Satsa på kompetensutveckling , öka er attraktionskraft mot föräldrar i karriären genom ett positivt arbetsgivarvarumärke och minska rekryteringskostnader.
1 extern rekrytering motsvarar 20-30 SPIROR.

Kostnaden för att tappa en medarbetare under föräldraledigheten motsvarar ca 30 SPIROR*.

För varje person som går från omotiverad till motiverad så tjänar företaget in över 10 SPIROR i ren produktivitetsökning.

En hållbar arbetssituation minskar risken för långtidssjukskrivning, Drygt 25 SPIROR. .

Jämställdhet gynnar företagets resultat och skapar PR-värde, inte minst för företag som är tidigt ute och kan presentera banbrytande resultat! Hur kommer jämställdheten på ert bolag påverkas av att era medarbetare tar vara på den kompetensutveckling som sker i och med föräldraskap och ett jämnare uttag av föräldraledighet?

Tack!



Vid frågor kontakta oss gärna:

Emelie Lindén, emelie@f-gruppen.se, 070 147 55 47

Ylva Bäckström, ylva@f-gruppen.se, 070 569 10 09