



# Livs- och karriärutveckling

Allt fler organisationer väljer att erbjuda medarbetare och chefer livs- och karriärutveckling. En effektiv karriärutveckling förutsätter utvecklingsåtgärder både på individ- och organisationsnivå. Vi arbetar såväl med utvecklingsprogram för individer som med rådgivning och utbildning till HR-funktioner. Vi erbjuder även seminarier för chefer. Deras medvetenhet om karriärfrågor och organisationens karriärvägar underlättar insatser för medarbetarna. Vi har genomfört livs- och karriärutvecklingsprogram för fler än 600 personer. Vi har även utbildat drygt 150 internkonsulter inom området från 50 olika organisationer.

## Våra tjänster

### Livs- och karriärutvecklingsprogram

Våra livs- och karriärutvecklingsprogram innehåller följande delar:

*Nulägesanalys, Livets resa, Personlighet&drivkrafter, Kompetens, Vision, Strategier, Utvecklingsplan.*

De individuella programmen för livs- och karriärutveckling omfattar 6-8 samtal. Vi erbjuder även skraddarsydda program för grupper där vi varvar seminarier och enskilda samtal.

### Internkonsultutbildning

3-4 dagars utbildning för den som vill arbeta med livs- och karriärutveckling inom sin organisation. Inom ramen för utbildningen tränar deltagaren praktiskt och får support från kursledaren. Efter utbildningen får internkonsulten använda vår metod och vårt material för livs- och karriärutveckling inom sin organisation.

### Rådgivning

Vi ger råd och stöd till HR-funktioner som vill utveckla organisationens karriärutvecklingsmöjligheter, starta karriärcenter eller på annat sätt förbättra arbetet med karriärfrågor i organisationen.

### Seminarier och utbildningar

Vi genomför seminarier om karriärutveckling för medarbetare och chefer. Exempel på teman är: "Olika sätt att se på utveckling i arbetet – vad är karriär för dig?", "Chefens roll som karriär- och kompetensledare", "Balans i livet".

### Resultat och erfarenheter

- Ökad självinsikt hos individen: nya möjligheter att ta tillvara befintlig kompetens och arbetslust, synliggörande av dolda talanger och högre kvalitet på planerings- och utvecklingssamtal
- Bättre hälsomedvetande genom att individen identifierar vad som ger eller tar energi i arbetet samt reflekterar över sin balans i livet
- Bättre förutsättningar för medarbetare att klara förändringar
- Goda möjligheter att attrahera och behålla personal genom att synliggöra utvecklingsvägar och erbjuda karriärutveckling
- Sund rörlighet som gynnar både individens och organisationens utveckling



---

## KARRIÄR & KOMPETENS

### STOCKHOLM

Barnhusgatan 16, 1 tr, 111 23 Stockholm  
Tel. 08-410 294 00 Fax. 08-20 60 44

### UPPSALA

Kungsängsgatan 14, 753 22 Uppsala.  
Tel. 018-19 27 07 Fax. 018-10 91 00

[info@karriarkompetens.se](mailto:info@karriarkompetens.se)  
[www.karriarkompetens.se](http://www.karriarkompetens.se)