



# Make a life, not a living

Vi tillbringar merparten av våra vakna timmar på jobbet – få dem att räknas! Make a life, not a living är ett program designat för att hjälpa dig att skapa det arbetsliv du vill ha.

Make a life, not a living är skapat för att du ska bli klarare över vad du verkligen vill göra i ditt arbetsliv. Du utforskar vad som är viktigt för dig, dina drivkrafter, vilka styrkor och talanger du vill utveckla. Du får även fundera på vilken kontext du vill vara i och vad som behövs för att du ska komma till din fulla rätt. Och så blir det en hel massa action. För vi kan tänka och tänka och planera och planera men det är först när vi faktiskt gör något som förändring sker.

## Uppgifter online kombineras med träffar offline

Programmet består av 7 moduler som finns tillgängliga online för att du ska ha möjlighet att jobba när det passar dig. Till varje modul hör ett antal övningar som du arbetar med på egen hand. Tanken är att du jobbar med en modul per vecka under 7 veckors tid.

*Läs mer om modulerna på nästa sida.*



Nu vet jag vart jag vill och vart jag är på väg!" (Louise)

Varannan vecka träffas vi i grupp hos Hammer & Hanborg. Gruppen hjälps tillsammans åt att fördjupa förståelsen och utbyter tankar, idéer och erfarenheter.

Gruppträffarna leds och faciliteras av Kristina Närman, diplomerad facilitator och coach. Kristina driver företaget Care of Next där hon hjälper individer och team att skapa de förutsättningar de vill ha och behöver för att prestera på topp.



Vad behöver du för att komma till din fulla rätt?

Programmet bygger på individuellt arbete. För att du ska få ut så mycket som möjligt behöver du avsätta tid för att arbeta igenom modulerna och komma väl förberedd till samtalen.

Ca 1 månad efter programmets slut har du ett individuellt uppföljningsmöte med Kristina där du har chans att bolla frågeställningar för att ta dig vidare i din process.

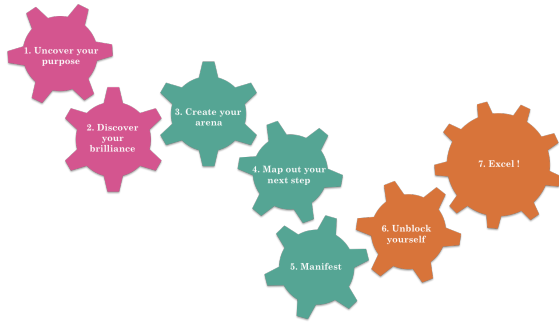
## Kom igång

Är du redo att investera i din egen utveckling? Anmäl intresse till Sara Abrahamsson.

Pris: 6 900 SEK (exkl. moms för företag, inkl. moms för privatpersoner)

**Kontakt:** Sara Abrahamsson  
[sara.abrahamsson@hammerhanborg.com](mailto:sara.abrahamsson@hammerhanborg.com)  
08-459 03 54

## Sju moduler designade för att du ska skapa ditt ideala arbetsliv



### **1. Uncover your purpose**

Undersök vad som är viktigt för dig. Vilka är dina drivkrafter och värderingar?

### **2. Discover your brilliance**

Bli medveten om och släpp fram dina unika styrkor och talanger – så att du känner att du kan använda hela din potential.

### **3. Create your arena**

Vad behöver finnas runt omkring dig för att du ska komma till din fulla rätt?

### **4. Map out your next step**

Skapa klarhet i ditt nuläge och ditt önskade läge; möjligheter och hinder. På så sätt kan du förändra utifrån dina förutsättningar.

### **5. Manifest**

Här blir det action! För oavsett hur smarta tankar vi tänker eller hur genomarbetade planer vi gör så förändras ingenting förrän vi börjar agera.

### **6. Unblock yourself**

Bryt dina inre blockeringar så att du slutar stå i vägen för dig själv på vägen framåt.

### **7. Excel**

Skapa systematik och kontinuitet i ditt utvecklingsarbete så att du fortsätter utvecklas på ditt eget sätt i din egen takt.