

## MENTORSKAP #2.0

### UPPLÄGG



Vi skapar alltid innehållet gemensamt i Mentorskap #2.0 utifrån dina behov, men här får du några riktlinjer.

Jag jobbar i alla dimensioner – fysiskt, mentalt, emotionellt och andligt. För att få stora genomgripande förändringar kan du oftast inte adressera ett problem bara från ett håll, du behöver vrida och vända utifrån alla synvinklar. Detta är en styrka som många coacher inte har, de jobbar i en dimension, eller utifrån en modell. Jag ställer mig på klientens plattform och arbetar utifrån den. Så inga tankar, upplevelser eller filosofier är främmande för mig. Jag är bara intresserad av att vi ska lösa dina blockeringar och föra dig mot dina mål.

#### **1 st uppstartsmöte (60-90 minuter)**

Här klargör vi dina mål och kartlägger dina drivkrafter och blockeringar. Innan uppstartsmötet får du skickat till dig förberedelser med frågor som du ska reflektera över. Detta för att du ska få en större klarhet i vad det är du verkligen behöver under ditt mentorskap. Efter uppstartsmötet skickar jag en sammanfattning till dig. Det du har kommit fram till är givetvis inte hugget i sten. Du kan närsomhelst komma på nya områden, problemställningar och mål, och då justerar vi det som behövs.

#### **8 st 90 minuters sessioner**

Under 12 månader träffas vi live eller via Zoom/telefon för djupgående arbete kring dina blockeringar, dina drivkrafter, dina styrkor och svagheter, dina mål och drömmar. Oftast behöver vi skapa förståelse kring och lösgöra djupa mentala och emotionella strukturer, för att du ska kunna nå dit du vill. Sessionerna är lagom att göra med 1-2 månaders mellanrum, så det vi har arbetat med har hunnit integreras och vi kan se hur du har rört dig framåt och vad vi kanske behöver jobba mer med.

#### **Blueprints**

Du får stöttning, rekommendationer, tips och råd hur du kan omsätta det du lär dig i praktiken. Många gånger är det praktisk hjälp, så du enkelt kan sätta igång. Även programmet POWER OF YOU hjälper dig omsätta teoretisk kunskap i praktiken.

#### **POWER OF YOU**

Mellan sessionerna deltar du i POWER OF YOU. Det är ett exklusivt online program med 10 moduler för dig som deltar i Mentorskap #2.0. Programmet hjälper dig att kliva in i din fulla potential. Skapa klarhet för att fatta beslut, mod att ta action och självförtroende att du kan nå dit du vill. Jag har även kurser i POWER OF YOU, men dessa är aldrig så djupa och så täckande som det är för mina mentorklienter. Här får du olika hemuppgifter med syfte att röra dig framåt mot dina önskade mål – reflektionsövningar, utmaningar, utbildning, inspiration och verktyg.

### **Hemuppgifter**

Efter varje modul har vi en ca 30-minuters checkup via mail/Zoom/telefon där vi går igenom dina framsteg och eventuella hinder och bakslag och om vi upptäcker att du behöver en kick i baken, så får du det också. Du kan ställa så många frågor du vill och kanske du får insikter om att du behöver jobba vidare med något i en session.

Jag har upptäckt att det är just tiden mellan sessionerna som är den mest kritiska. Oftast tar vår vardag över och vi stannar upp. Genom programmet POWER OF YOU, hemuppgifter och checkups så håller vi dig hela tiden i rörelse framåt. Du får hjälp att integrera rent praktiskt det som vi har kommit fram till under sessionerna. Vid behov får du extra hemuppgifter som inte ingår i programmet POWER OF YOU, allt utifrån dina behov och dessa gör vi då extra checkups kring.

### **Checkups, peptalk och bollplank**

Förutom dina checkups efter modulerna/hemuppgifterna, så har du sedan möjlighet att via mail/Zoom/telefon få extra stöd när du behöver det. Här behöver du som klient vara aktiv. Tyvärr har jag ingen röntgensyn, så även om jag kollar av med dig lite kort då och då, så vill jag att du tar ansvar för att höra av dig till mig när du behöver mig. Och har du svårt för att be om hjälp, göra eller komma ihåg uppgifterna som jag skickar till dig, så kanske det också är något vi behöver arbeta extra med.

### **Ljudfiler**

Under mentorperioden får du också regelbundet skräddarsydda ljudfiler för att boosta din utveckling. Dessa ljudfiler görs oftast i samband med sessionerna. Ibland kan du även få en allmän ljudfil som kan stärka dig lite extra på något område.

Karin Tydén  
YOUR MIND NAVIGATOR  
Tel 0708-169908  
E-post [info@karintyden.se](mailto:info@karintyden.se)  
[www.karintyden.se](http://www.karintyden.se)