

MYINNERFRIENDS

För team som vill skapa en kultur där människorna vågar vara sig själva.





VARFÖR MyInnerFriends?

MyInnerFriends ser varje enskild individs bidrag och erbjuder genom kreativitet, lekfullhet och illustrationer en annorlunda metod för teamutveckling:

- Vi fokuserar på varje individ's unika personliga karaktärer - inga standardiserade mallar eller fack att passa in i. Detta gör att varje team medlem känner sig sedd och förstådd
- Vi hjälper varje teammedlem att få nya insikter om sig själva. Dessa insikter används sedan för att hantera era specifika utmaningar i både workshops och individuella samtal
- Vi ger liv åt era teammedlemmars "InnerFriends" genom illustrationer och beskrivande ord och på så sätt får varje person sina specifikt designade verktyg
- Vårt program ger möjlighet att skapa kontakter inom teamet på ett nyss sätt, samtalen kommer locka fram både skratt och öppenhet
- Våra samtal fokuserar på att stärka samarbetet, problemlösningsförmågan och leveransen i gruppen och efter programmet kommer MyInnerFriends vara ert team's gemensamma språk

MyInnerFriends skapar långsiktig förändring genom att:

1. Ge varje team medlem nya insikter om sig själva och
2. Genom dessa insikter stärka medledarskapet inom teamet och därigenom
3. Stärka varje persons bidrag till gruppens gemensamma mål

MyInnerFriends är en flexibelt metod som kan anpassas till alla grupper och individer.



EXEMPEL PÅ UPPLÄGG

STEG 1 – UPPTÄCK DINA MYINNERFRIENDS

Introduktion till MyInnerFriends och individuella karaktärer

Arbetet inleds med att Karin Wennerholm besöker gruppen och berättar om Känslokompisarna och MyInnerFriends – hur metoden växte fram och hur vi alla bär på olika inre karaktärer som påverkar hur vi tänker, känner och agerar i vardagen. Genom berättelser, exempel och egna erfarenheter introduceras deltagarna till tanken att våra känslor och beteenden ofta har goda intentioner, även när de ibland ställer till problem för oss.

Individuella karaktärer

I anslutning till introduktionen träffar Karin varje deltagare individuellt för att identifiera de karaktärer som är mest framträdande i just deras arbetsliv och vardag. Utifrån samtalen skapas två personliga MyInnerFriends för varje deltagare – illustrerade karaktärer som blir ett verktyg för ökad självinsikt och en grund för det fortsatta arbetet.

Varje deltagare får:

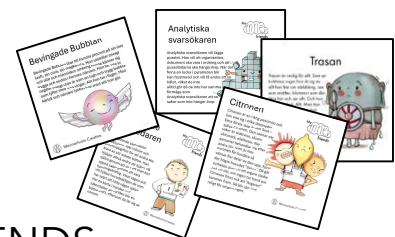
- Två personligt illustrerade karaktärer
- En beskrivning av karaktärernas styrkor, drivkrafter och utmaningar
- Ett personligt underlag inför den kommande teamworkshopen

Omfattning:

Introduktion till MyInnerFriends ca 1 timme

Individuella samtal ca 20-30 minuter per deltagare

Genomförs under en halvdag



STEG 2 – LÄR KÄNNA GRUPPENS MYINNERFRIENDS

Workshop halvdag

När gruppen har fått sina personliga karaktärer samlas gruppen för en gemensam workshop ledd av Karin Wennerholm och Sara Möttus. Genom deltagarnas egna MyInnerFriends utforskar vi hur olika drivkrafter, behov och beteendemönster påverkar gruppens samarbete, kommunikation och kultur.

Workshoppen ger deltagarna möjlighet att lära känna både sig själva och varandra på ett nytt sätt. Med hjälp av karaktärerna blir det lättare att prata om styrkor, utmaningar och olikheter utan att någon känner sig utpekad eller placerad i ett fack. Under dagen arbetar vi med frågor som:

- Vad bidrar våra olika karaktärer med till gruppen?
- Vilka styrkor finns redan i teamet?
- Vilka missförstånd uppstår lätt mellan olika personligheter?
- Hur kan vi använda våra olikheter som en tillgång?
- Vilka egenskaper och beteenden vill vi stärka för att nå våra gemensamma mål?

Genom reflektion, dialog och gemensamma övningar skapas en djupare förståelse för både individen och gruppen. Målet är att stärka tillit, samarbete och kommunikation samtidigt som gruppen får ett gemensamt språk för att prata om mänskliga beteenden och drivkrafter.

Omfattning:

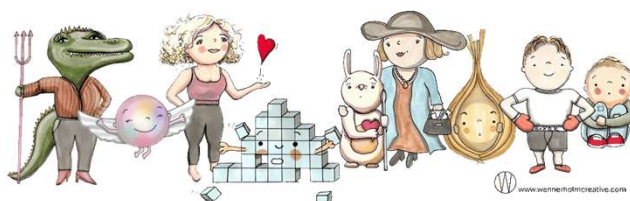
Workshop ca 4 timmar

Genomförs 2-4 veckor efter steg 1

Pris:

Grundpris: 4 000 kr/ deltagare

Offert lämnas alltid. Anpassas efter gruppens behov och förutsättningar



www.wennerholmcreative.com/myinnerfriends · karin@wennerholmcreative.com · Tel: +46-704 526 136



Känslokompisarna och MyInnerFriends är ett skyddat varumärke

KOMPLETTERANDE STEG PÅ RESAN

MyInnerFriends kan vara ett verktyg som kan följa både individen och gruppen över tid. För de organisationer som vill fortsätta utvecklingsarbetet finns möjlighet till flera olika former av fördjupning och uppföljning.

Individuell coaching med Sara Möttus

Efter workshopen väljer vissa deltagare att fortsätta utforska sina insikter tillsammans med Sara Möttus, certifierad coach. Coachningen kan fokusera på exempelvis:

- självledarskap
- kommunikation
- förändringsarbete
- ledarrollen
- personliga mål

Upplägg och omfattning anpassas efter individens behov.

Utökad personlig kortlek

För deltagare som vill fördjupa sin självinsikt kan fler personliga karaktärer tas fram. Den utökade kortleken ger en mer komplett bild av individens drivkrafter, styrkor och utvecklingsområden.

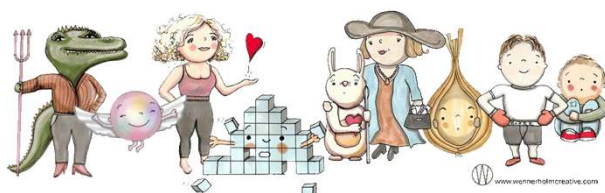
Uppföljande teamworkshop

För grupper som vill fortsätta utvecklingsarbetet erbjuder vi uppföljande workshops. Här följer vi upp insikter från första workshopen, arbetar vidare med gruppens mål och stärker de beteenden och arbetssätt som gruppen vill utveckla.

Er partner på vägen

MyInnerFriends kan användas som ett återkommande verktyg i ledningsgrupper och team. Genom kortare uppföljningar, reflektionsövningar och gemensamma samtal hålls arbetet levande över tid.

Varje grupp är unik. Därför anpassas både innehåll, omfattning och uppföljning utifrån organisationens mål, utmaningar och önskemål.



www.wennerholmcreative.com/myinnerfriends · karin@wennerholmcreative.com · Tel: +46-704 526 136



Känstlokompisarna och MyInnerFriends är ett skyddat varumärke