

WOMEN IN BUSINESS



Women in Business är till för att stärka kvinnors självkänsla, öka medvetenheten kring egna styrkor och naturliga begåvningar. Detta ökar kreativiteten och lusten att leva sina drömmar och visioner. Syftet med programmet är att lyfta kvinnor till att våga förändras, satsa på det de är ämnade att göra och ha kul på vägen. Varje tillfälle innehåller: Korta föreläsningar, upplevelsebaserade övningar både individuellt, i par och i grupp samt diskussioner i smågrupper och i hela



Ingrid Österström,
vd och coach på Inspirationskällan

deltagargruppen.

Dynamiken i gruppen och alla deltagares egna erfarenheter bidrar till nya insikter och kunskaper för var och en.

Innehållet i programmet blandar teori och praktiska övningar som handlar om deltagarnas starka sidor och naturliga begåvningar, om balans i livet, om manligt & kvinnligt, intuition och meditation för ökad intelligens och avslappning.

Inspirationskällan startade sin verksamhet år 2005 och har sedan dess arbetat med individuell coaching och stödjande samtal.

Inspirationskällans grundsyn är att vi alla har en enorm potential att växa som människor. Med hjälp av coaching kan vi lyfta fram, medvetandegöra och stärka de naturliga kvaliteter som du redan har. Syftet är inte att du ska bli "någon annan" utan bli mer av den du redan är. Detta leder till ökad självinsikt och större självkänsla vilket ger dig frihet och trygghet att handla i de sammanhang du verkar.

Coaching och stödjande samtal har på ganska få träffar ökat många deltagares medvetenhet kring sina styrkor och talanger. Det har gett ökad självkänsla, man känner sig mer balanserad och man har fått större tilltro till sig själv.

Det är omöjligt att bli framgångsrik och känna glädje på arbetet eller i livet som helhet, om man inte funderat över vad som är meningsfullt och viktigt för en själv.

Inspirationskällan

En investering för framtiden



KVINNORS
FÖRETAGANDE
STÄRKER
SVERIGE

Ansvarig utgivare: Denna broschyr är utgiven av coachingföretaget Inspirationskällan som ett led i EU-projektet UTCEDs dokumentation av coaching för kvinnors företagande. Tolv projekt i Östergötland har under hösten 2010 genomfört liknande dokumentationer. Dessa broschyrer går att beställa från Länsstyrelsen Östergötland, 581 86 Linköping, www.lst.se/ostergotland. Denna broschyr kan beställas från Inspirationskällan, Saltängsgatan 9, 602 22 Norrköping, tel 070-5540153, epost: ingrid@inspirationskallan.se, www.inspirationskallan.se

Grafisk produktion: Mediahavet AB, Gryt, www.mediahavet.se
Text: Journalist Johnny Lundström/Mediahavet AB
Bilder: Fotograf Gunilla Lundström/Mediahavet AB
Tryck: DanagårdLiTHO, okt 2010



LÄNSSTYRELSEN
ÖSTERGÖTLAND

TILLVÄXT
VERKET

SWEDISH AGENCY FOR ECONOMIC AND REGIONAL GROWTH



Attityder & bemötande

manligt & kvinnligt | intuition & meditation
styrkor och naturliga begåvningar

Alla människor har manliga och kvinnliga kvaliteter och det gäller att se de positiva egenskaperna i båda. Jag har lärt mig se en del av detta hos mig själv och i vilka situationer mina negativa sidor kommer fram, säger Gunilla Olsson som är en av ett 15-tal deltagare på Inspirationskällans program Women in Business.

– För min del handlar det om att förebygga och förekomma de negativa tankarna. Jag behöver organisera saker och ha en plan. Om jag blir stressad faller jag lätt in i det negativa, ”det går inte”, ”jag orkar inte”.

– En annan bra insikt är, att jag själv kan välja vem jag vill umgås med. Jag behöver inte träffa negativa personer som bara klagar och gnäller.

Gunilla Olsson driver sedan några år Hjalmarsgården i Kättinge på Vikbolandet. Där kombinerar hon och hennes man jord- och skogsbruk med hästterapi och LSS-stöd till

funktionsnedsatta personer. Nu vill Gunilla vidareutveckla sig i bland annat kognitiv beteendeterapi för att nå fler kunder och också kunna resa dit där kunderna finns.

– Första utbildningsdagen på Women in Business gick vi igenom våra starka och svaga sidor. Jag upptäckte att jag är rastlös och saknar tålamod. Men å andra sidan innebär det att jag är handlingskraftig och målinriktad.

– Den tredje och sista träffen samlade ihop vad vi lärt oss. Den handlade om att ha balans i allt man gör. Jag upplevde att när man som jag, har både familj, barn och företag är det svårt att få tid till att reflektera och utvärdera. Det är så lätt att bara fokusera på alla andras behov runt omkring mig.

– Vi fick göra meditationsövningar där man stillar sinnet och lugnar splittrande tankar. Det var väldigt bra och jag tar med mig det vidare i livet med en stark känsla av att det är helt okej - och nödvändigt - att tänka på mig själv också.

» Mitt råd till andra kvinnor som driver företag på landsbygen: Våga tro på dig själv, var inte rädd för att misslyckas. Ta hjälp för man kan inte klara allt, orkar inte allt. Välj aktivt att lyssna till de positiva människorna i din närhet.«

Gunilla Olsson, 37 år, vill utveckla sin verksamhet och möta kunderna där kunderna finns istället för att vänta att de hittar henne i Kättinge på Vikbolandet.



» Under programmet har jag fått fokus på mina starka sidor; jag är bra på att lyssna, tycker om att prata med människor och jag tycker om att lösa andras problem. Jag inser att det är bra egenskaper för att starta det företag jag drömmer om, att jobba med support och konsultationer inom data och informationshantering.«

Sofia Hagdahl, 36 år, har varit arbetslös i två år och valde att gå programmet Women in Business för att få stöd och inspiration av de andra deltagarna och att få bolla sina idéer under de individuella coachingsamtalen som ingår i programmets upplägg.

» Women in Business är ett unikt tillfälle för kvinnor att träffas, och tillsammans i en inspirerande miljö utveckla de alldeles speciella kvaliteter som kvinnor tillför affärsvärlden.

Ingrid Österström, vd och coach. Ingrid är initiativtagare och ledare för utbildningsprogrammet Women in Business.



 **Inspirationskällan**

En investering för framtiden



EUROPEISKA
UNIONEN
Europeiska
regionala
utvecklingsfonden

Inspirationskällan | Saltängsgatan 9 | 602 22 Norrköping | tel 070-5540153
epost: ingrid@inspirationskallan.se | www.inspirationskallan.se