



*"Livet går inte i repris. Allt går att förändra – Du bestämmer själv vad!
Vill Du ta steget?"*

Ursula Jarl, *Diplomerad ICF Coach, Beteendevetare*

Här är en diplomerad coach, med lång erfarenhet av mänskliga relationer, och med ett genuint intresse för människor och personlig utveckling

Vägledare/coach	Ursula Jarl, Jarl HR
Mobil	070-69 54 994
E-post	ursula@jarlhr.se
Skype	Jarlhr
Hemsida	www.jarlhr.se
Erbjuder	vägledning/coaching, föreläsningar/kurser i ämnen som rör mental träning och personlig utveckling
Motto	Livet är vad du gör det till!

Utbildning:

Diplomerad ICF Coach (International Coach Federation, ICF)

Beteendevetenskaplig akademisk utbildning, 150 högskolepoäng

Förändringskunskap och utvecklingsarbete (Institut För Liv och Arbete, IFLA), 1 år

Personlig utveckling och mental träning (Lic Mental Tränare; Skandinaviska Ledar Högskolan, SLH) 30 högskolepoäng (Pågår)

Arbetslivserfarenhet: Ursula har lång erfarenhet av psykosocialt arbete och mänskliga möten. I rollen som HR-konsult (som hon arbetat med sedan 1997) har hon verkat som stöd till chefer, på olika nivåer. Hon har arbetat inom hela spektret vad gäller modernt HR-arbete; t ex bemanning, rekrytering, rehabilitering, löner, lagar & avtal och ledarskap. Ursula har arbetat som gruppleddare, kört utbildningar, drivit projekt samt utvecklat processer inom HR-området.

Som coach/vägledare är Ursula din "individuella processledare" som håller i trådarna, ställer frågor, speglar, utmanar, hejar på och följer upp. Som coach ger hon inga råd, utan snarare håller i den process som frigör potential och får dig att utvecklas och växa. Ursula menar att så gott som "alla" har potential i form av dolda talanger, vilket kan vara svårt att upptäcka på egen hand. Det finns inga resurslösa människor, bara resurslösa tillstånd. Tyngdpunkten sker mellan tillfällena. Ursula jämför den personliga utvecklingen med fysisk träning – det krävs träning. Erfarenheter visar att vi vill förändras/utvecklas, vi vet hur vi ska göra – men vi gör det inte! Det är här coachingen kommer in, då vi bland annat arbetar metodiskt och systematiskt med SMARTA mål som vi kontinuerligt följer upp.

Personliga egenskaper: Trygg, närvarande, energisk, positiv och målinriktad

Referenser: "Jag vill på det varmaste rekommendera Ursula. Jag kom i kontakt med henne när jag mådde som allra sämst. Som ensamstående och arbetslös mamma till en tonårsdotter med ADHD, så förstår ni att jag inte mådde bra. Men efter att Ursula hade coachat mej ett tag så kände jag att styrkan kom tillbaka och jag orkade ta tag i det som måste göras. Jag såg fram emot våra samtal och hon peppade mej så att jag orkade med allt. Tack snälla för att jag fick möjligheten att bli coachad av dej!" Lena, Småland

Intresserad?

Kontakta: ursula@jarlhr.se