

# **Mona Ragnarsson Kognitiv Konsult**

## **Avtalat tjänsteutbud:**

Jag erbjuder kognitiv och beteendearikad coaching.

Jag har god kännedom om arbetslivet i Jönköpingsregionen, och personliga kontakter inom alla typer av arbetsplatser, privata och offentliga. Jag har god kunskap om hur samhället fungerar och vägar för att få stöd och hjälp i olika frågor.

1. Vi träffas och gör en behovsinventering. Vad behöver man som arbetssökande för att hitta ett nytt arbete? Verktyg för att kunna stärka självförtroendet? Större medvetenhet om förmågor och anlag? Hjälp att tänka i nya banor hur man ska kunna använda eller utveckla sin kompetens? Kontakter med arbetsplatser, myndigheter?
2. Därefter bestämmer vi en preliminär plan för hur vi kan arbeta tillsammans. Den arbetssökande får mitt stöd när det behövs, men framförallt hjälp att själv agera för att stärka sig själv, och öka sina möjligheter till ett nytt arbete/sysselsättning.
3. Nu börjar vi arbeta tillsammans. Vi har regelbundna träffar där den arbetssökande är aktiv och styrande vad vi ska göra, men där jag kan bidra med nya tankar och verktyg som man får prova. Vi kan ses på mitt kontor, eller på annan plats.
4. Vi stämmer regelbundet av hur man tycker det går, och hur vi närmar oss målen.
5. När vi avslutar kontakten har man förhoppningsvis ett nytt arbete eller sysselsättning på gång. Självkännedom och medvetenhet har ökat, och hur man ska använda sina förmågor i arbetslivet. Ett av mina mål är att man ska gå stärkt ur den här perioden av sitt liv.

## **Yrkesinriktning**

Jag arbetar inom samtliga yrkesinriktningar.

## **Geografiskt område**

Jönköping

## **Utbildning och erfarenhet**

Jag är socionom och legitimerad psykoterapeut med kognitiv och beteendearikning. Min yrkesverksamhet har varit inom kommun och landsting, de senaste 12 åren har jag haft egen verksamhet och arbetat med stöd i olika former. Jag har hjälpt ett antal personer som av olika skäl behövt byta yrkesinriktning eller anställning. Mina uppdrag har varit inom privat och offentlig sektor i Jönköping.

**Fakta**

Du hittar mig på John Bauersgatan 4 i Jönköping, jag hyr lokaler i huset Företagshälsan/Läkarhuset. Parkering finns utanför huset.

Jag arbetar vanligtvis kontorstid, men behöver du nå mig eller få min hjälp andra tider ordnar vi det.

Telefon: 0707-193491

Mailadress: [mona.ragnarsson@telia.com](mailto:mona.ragnarsson@telia.com)

Hemsida: [www.monaragnarsson.se](http://www.monaragnarsson.se)

Har du ytterligare frågor är du välkommen att kontakta mig eller boka tid för ett besök.