

## Jaget OCH laget



Ett bolag som har sitt ursprung i Sunnanå Sportklubb. Vi finns i Skellefteå. Föreningen bildades 1939 och bolaget 1984.

Här jobbar åtta personer som förändringsunderlättare och utvecklingsstöd åt företag, organisationer, lag och individer. Uppdragen är ofta skräddarsydda med olika syften, mål och teman.

Vi lägger upp program och processer för att åstadkomma så mycket samverkans effekter som möjligt: en positiv ömsesidig växelverkan mellan individer och verksamhetens behov.





## Utveckla engagemanget och delaktigheten

### Allt mindre av...

#### *Konsumerande*

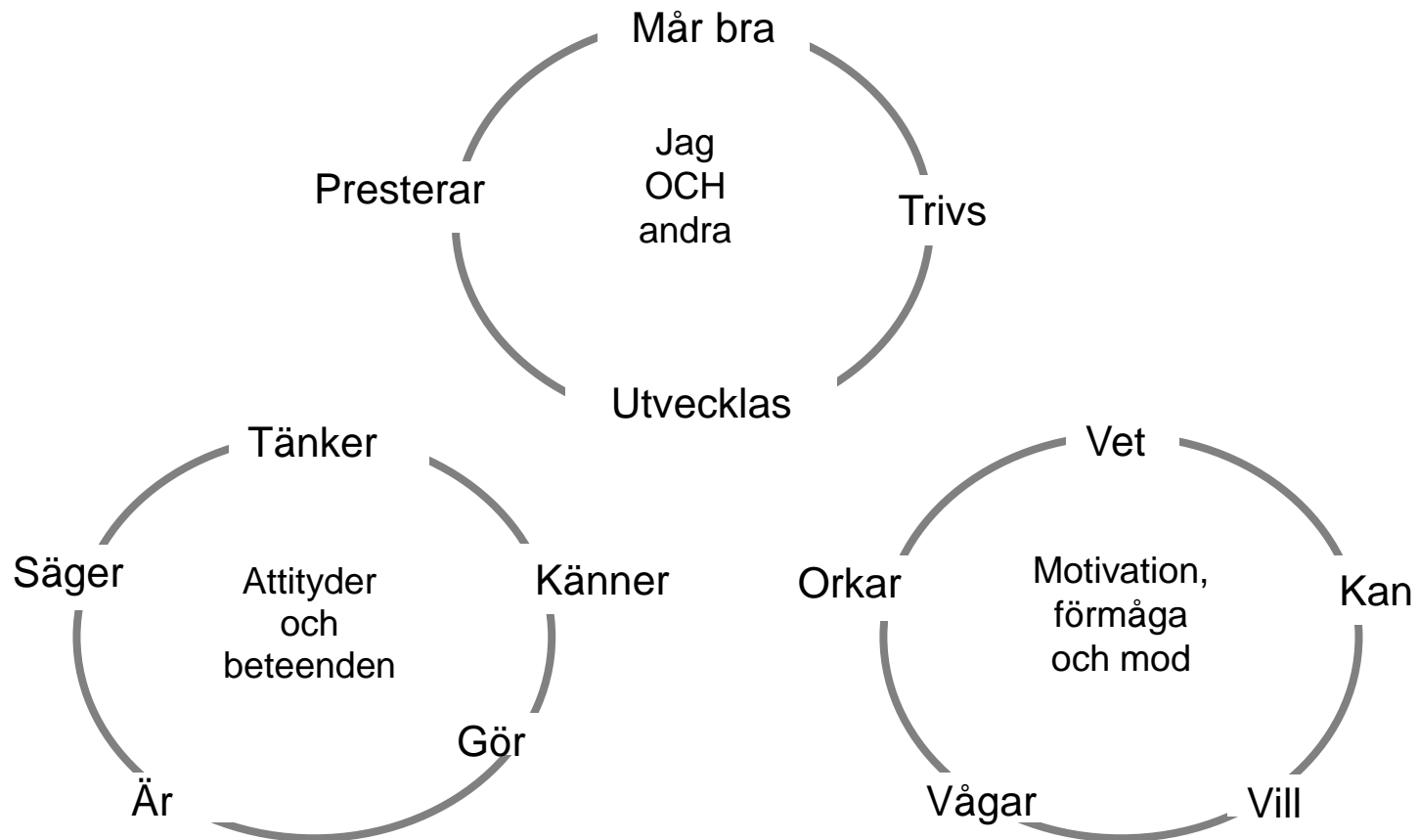
- Måste
- Passiv
- Drabbad
- Utsatt för
- Offer för
- Överlåtande
- Låst i sitt läge

### Allt mer av...

#### *Medskapande*

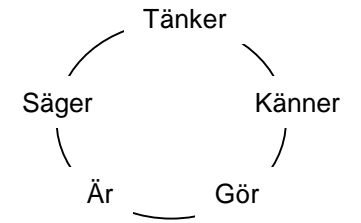
- + Vill
- + Aktiv
- + Påverkande
- + Del av/i
- + Ansvarig
- + Understödjande
- + Låter sig påverkas

# Träningsarenor





## Utveckla medskapande



- Jag kan bidra till ökat medskapande genom att...
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Det skulle underlätta för mig att vara medskapande om...



# Samarbete

1. Skapa samsyn

Om  
samarbetets  
ambition och hur var och en  
skall bidra

2. Planera och  
organisera  
samverkan

3. Utveckla och träna  
samspelsförmågan







## Jaget OCH laget

*Några kännetecken:*

1. Jag påverkar lagarbetet positivt genom att...
3. Jag ser till att vi ska nå våra mål genom att...
4. Jag agerar aktivt för att våra dialoger blir konstruktiva genom att...
5. Jag bidrar till att vårt samarbete förbättras/utvecklas genom att....
6. Jag påverkar min och andras motivation positivt genom att....
7. Jag använder det jag är bra på för att hjälpa andra att vara bra genom att...

# Jaget OCH Laget



## Tio råd

– till DIG som vill vara DIN egen tränare

1. Ta reda på vad du vill, önskar och är angelägen att...
2. Gör genuina VAL baserat på det du VILL
3. Avveckla så många måsten och borden som du kan och vågar
4. Motverka press från omgivningen genom att planera ditt EGET bästa sätt att...
5. Tänk på att bejaka varandet lika mycket som görandet
6. Lust och motivation kan skapas och successivt öka
7. Våga pröva nytt och lära av erfarenheterna
8. Skjut inte upp ambitionerna om hälsa och välbefinnande till sedan
9. Vänj dig av med ha och få – träna dig att skapa och skaffa
10. Spana efter varje dags möjligheter att bejaka och skapa humor och glädje... särskilt när möjligheterna är få