

Lotte Christensen

ERHVERVSCOACH



*Styrk trivsel og bundlinje
med målrettet HR-support*

Det, du får med dig 02

Emotionel intelligens 03

Tilgang 04

**HOGAN person
profilanalyse** 05

Hogan Assessment 06
3 Forskellige testværktøjer

**Hogan personprofil
analyse - Udvikling** 07

**Værdi, hvad får du ud af
det** 08

Coaching. 09

Målgruppe og temaer 10
Eksempler på forløb

Målgruppe og temaer 11
Eksempler på forløb

Kontakt information 12



ERHVERVSCOACH

**SELVINDSIGT OG AUTENTISK LEDELSE –
UDVIKLING FOR LEDERE MED AMBITIONER**

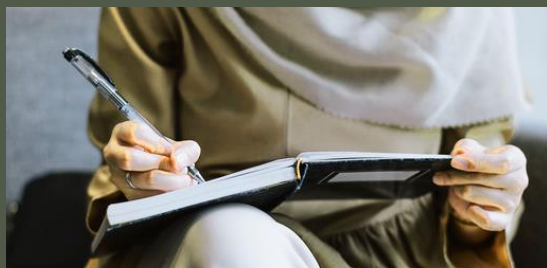


AUTENTISK LEDELSE MED KLAR RETNING

I en velfungerende virksomhed er det afgørende med ledere, der formår at skabe engagement og arbejdsglæde. Det forudsætter stærke sociale kompetencer – også kendt som emotionel intelligens – og evnen til at etablere en kultur præget af tillid og åben kommunikation i de professionelle relationer.

Jeg tilbyder coaching med fokus på konkrete værktøjer og strategier til at navigere i blandt andet:

- Skabelse af psykologisk tryghed
- Stakeholder management
- Klar og effektiv prioritering
- Tydelig kommunikation
- Svære samtaler med empati og retning
- Din personlige udvikling som leder



MIN TILGANG

Jeg tilbyder en evidensbaseret tilgang til coaching og konsulenttydelser, der kombinerer psykologisk indsigt, videnskab og praksis for at fremme lederskab, menneskelig vækst og organisatorisk succes. Min metode er centreret omkring at forstå individets unikke profil og tilpasse coachingforløb derefter.



[HTTPS://LOTTECHRISTENSEN.COM/OM/](https://lottechristensen.com/om/)



Min tilgang er
skræddersyet og
tager
udgangspunkt i din
baggrund, erfaring
og ambitioner.

- Jeg hjælper dig med at skabe overblik, skære ind til kernen af komplekse udfordringer og omsætte dem til konkrete løsninger, der giver mening i netop din virkelighed.
- Gennem coaching får du nye vinkler på dine ledelsesdilemmaer og en struktureret forberedelse, der styrker din evne til at agere tydeligt og moderne i din rolle som leder.
- Du får ikke blot sparring, men anvendelige redskaber og løsninger, der skaber mærkbar effekt – både for dig og for dem, du leder.

Evne til selvrefleksion stimulerer vækst i virksomheden

En leders eller medarbejders evne til at kigge ind ad og navigere, når man er den bedste og værste version af sig selv er ofte afgørende for virksomhedens succes. Men hvordan styrker man den?

Et godt sted at starte er at få en Hogan Personprofilanalyse, der giver dig en dybere indsigt i dig selv. Med personlig feedback får du mulighed for at realisere dit potentiale og bygge videre på dine styrker. Og på samme tid vide, hvor du skal strække dig og bruge ekstra energi på adfærd der ikke falder dig naturligt.



Hogan Personprofil analyse

Hogan giver en dybdegående indsigt i individets grundlæggende værdier, drivkræfter, motivationsfaktorer, adfærdsmønstre under pres samt deres naturlige adfærdstræk.

Med denne indsigt kan jeg hjælpe dig med at træffe mere præcise beslutninger, sikre en stærkere udvikling af medarbejderne og skabe de bedste forudsætninger for et værdiskabende samarbejde

HOGAN ASSESSMENT

3 FORSKELLIGE TESTVÆRKTØJER

Hogan Personality Inventory (HPI)

Vurderer personlighed og forudsigelse af arbejdspræstation, herunder hvordan kandidaten håndterer stress, omgås andre, griber sine arbejdsopgaver an og løser problemer.

Hogan Development Survey (HDS)

Giver indsigt i, hvordan kandidaten reagerer under pres og hvilken negativ adfærd det kan medføre. Når kandidaten kender sine 'derailers' kan denne udvikle strategier til at undgå at de kommer i spil.

Hogan Forecast Values (MVPI)

Beskriver kandidatens kerneværdier og mål, og hvordan de kan påvirke dennes karriere. Den giver indsigt i hvordan kandidatens værdier og virksomhedens kultur passer sammen og hvilken kultur kandidaten som leder vil skabe i de sammenhæng denne indgår i.



HOGAN Personprofil analyse UDVIKLING

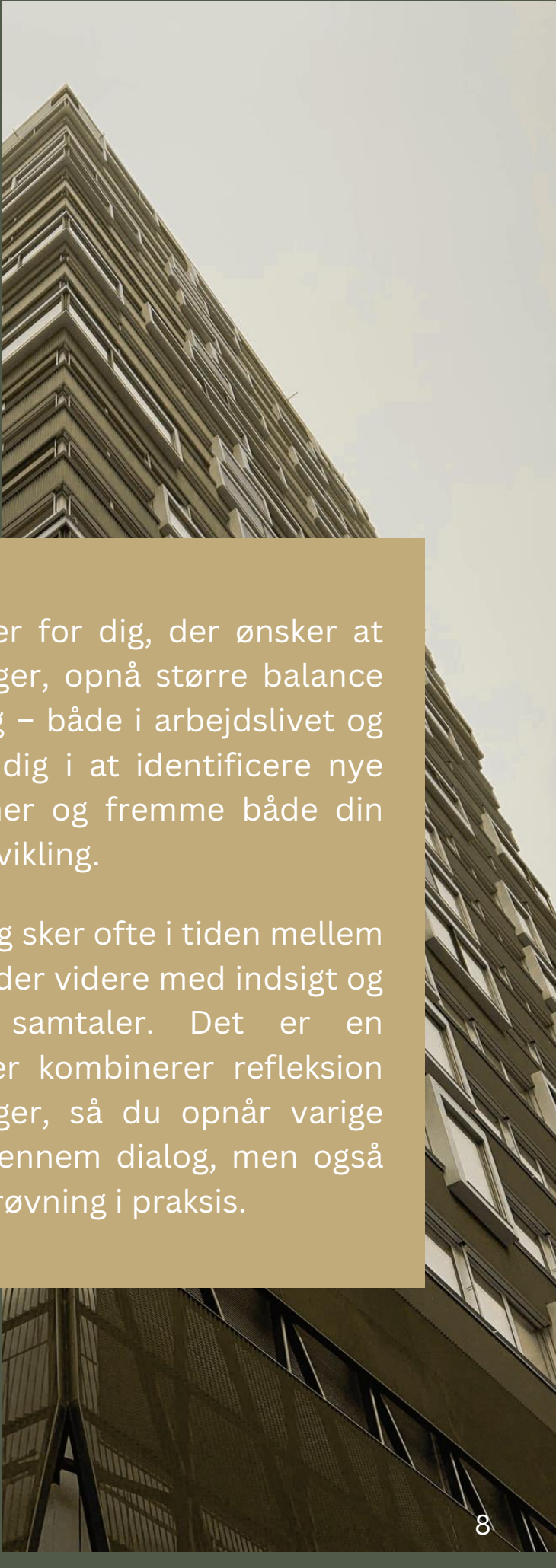


- Indeholder test med alle 3 rapporter HPI, MVPI, HDS
- 2 timers tilbagemelding
- 2 coaching samtaler med afsæt i personprofil
- Test udfyldes online
- Samtaler gennemføres face-to-face eller online
- 1 Rapport
- Pris: 15.000 plus moms.



LOTTE CHRISTENSEN
ERHVERVSCOACH

VÆRDI



Professionel coaching er for dig, der ønsker at skabe konkrete ændringer, opnå større balance eller skærpe din retning – både i arbejdslivet og personligt. Jeg støtter dig i at identificere nye muligheder, ændre vaner og fremme både din personlige og faglige udvikling.

Den egentlige forandring sker ofte i tiden mellem møderne, hvor du arbejder videre med indsigt og værktøjer fra vores samtaler. Det er en struktureret proces, der kombinerer refleksion og målrettede handlinger, så du opnår varige resultater – ikke blot gennem dialog, men også gennem opgaver og afprøvning i praksis.

COACHING

FOR LEDERE & SPECIALISTER



Mennesker er unikke, og én tilgang virker ikke for alle. Derfor tilpasses coaching til den enkelte, deres rolle og deres organisation.

Jeg tilbyder

Evidensbaseret coaching:

- Brug af testværktøjer for dybdegående indsigt

Klassisk coaching:

- Udviklingen baseres på dialog, refleksion og målrettede spørgsmål.

- Styrke selvindsigt, robusthed og personlig effektivitet
- Skærpe kommunikation og relationskompetencer
- Forbedre prioritering, beslutningstagning og time management
- Navigere i konflikter, svære samtaler og forandringer
- Styrke ledelsesadfærd og skabe psykologisk tryghed i teams
- Balancere faglighed, ledelse og stakeholder management
- Forebygge stress og skabe bæredygtig performance

Alle forløb skræddersys efter behov. Jeg fremsender gerne et uforpligtende tilbud baseret på ønsker og rammer.

Målgruppe og temaer – individuel coaching.

Eksempler på forløb - hvor fokus f.eks. kan være

Høj perfektionisme og udfordringer med selvtilliden:

- Øge selvaccept og reducere indre pres for urealistisk præstation
- Forbedre tidsstyring ved at arbejde med prioritering og ”good enough” tankegang
- Udvikle en mere tillidsbaseret lederadfærd overfor teamet
- Skabe balance mellem kvalitet og effektivitet i leverancer
- Øge bevidsthed om, hvordan egen adfærd påvirker andres motivation og selvstændighed



Høj udadvendt selskabelig, udfordringer med konflikthåndtering og tidsmanagement

- Træne emotionel selvregulering; hvordan nervesystemet reagerer i konflikter (f.eks. undgå ”fight/flight”)
- Lær at identificere egne stress-signaler og find roen før konflikter håndteres
- Bruge enkle modeller til at strukturere svære samtaler, så hjernen bevarer ro og overblik
- Øge selvindsigt gennem HOGAN profil: Hvilke adfærdsmønstre aktiveres under pres?
- Forstå hvordan sociale præferencer og stressniveauer styrer daglig adfærd og beslutninger
- Planlægge faste fokusperioder uden afbrydelser
- Prioritere opgaver baseret på vigtighed – ikke kun relationelle behov
- Skabe synlighed omkring egne prioriteringer overfor teamet.

Målgruppe og temaer – individuel coaching.

Eksempler på forløb - hvor fokus f.eks. kan være



Perfektionisme, lav omgængelig score og lav følelsesmæssig afbalanceret

- Øve enklere og mere modtagerorienteret formidling
- Bruge åben dialog frem for ensidige beskeder
- Tjekke ind på både forståelse og følelse hos modtageren
- Arbejde med teknikker til at håndtere stress og bekymring i møder og samtaler
- Øge bevidst "pause før reaktion" – så følelsesudbrud og selvkritik dæmpes
- Styrke fokus på fakta frem for følelse under pres.

Udfordringer i samarbejde og kommunikation

Forstå egne reaktionsmønstre:

- Hvordan håndterer du pres og forventninger
- Hvornår tager mønstrene over

Strategisk emotionel intelligens

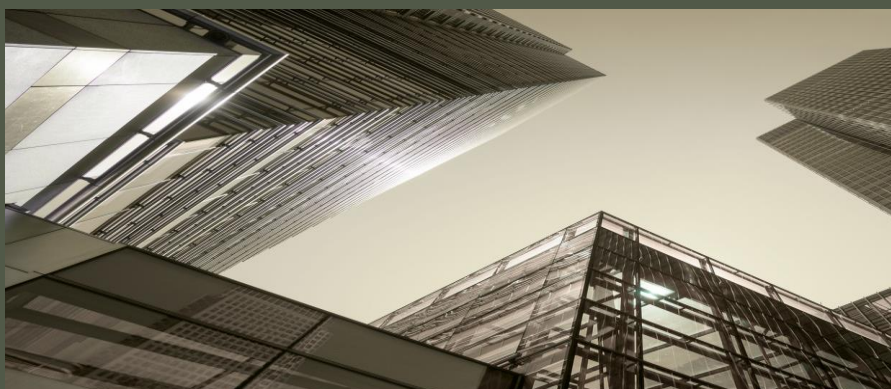
- Skab bevidst balance mellem ro, åbenhed og handlekraft – så du fremstår troværdig og tydelig, også når der er uenighed.

Kommunikation:

- Lær at tilpasse budskaber til forskellige modtagere – uden at gå på kompromis med egne mål og integritet.

Tillid og transparens

- Opbyg solide bæredygtige relationer, hvor gensidig respekt, klarhed og samarbejde er i centrum



LOTTE
CHRISTENSEN

Jeg sætter bevægelse i det, der er gået i stå.

Gennem erhvervscoaching bliver du mødt med ærlig sparring og skarpe spørgsmål, der sætter retning og bringer dig tættere på det lederskab, du ønsker at stå i. Det handler ikke om overfladiske forbedringer – men om at skabe reel fremdrift i din måde at lede, tænke og samarbejde på. Er du klar til næste skridt?

KONTAKT *INFORMATION*



+45 2065 7531



LC@LOTTECHRISTENSEN.COM



WWW.LOTTECHRISTENSEN.COM



TH. SAUERS VEJ 21, 9000 AALBORG