

Ɖocuura
Ambassadors



Ɖocuura
Fundamentet

Courage to care

Tak!

Kære Cocuura Ambassador,

Tusind tak for at du vil være en del af Cocuura Ambassadors!
Du er nu en del af et større fællesskab, som sammen kan skabe en bevægelse og gøre en forskel på arbejdspladserne. Formålet med Cocuura Ambassadors er både:

- At sikre en god on-boarding, intern adaptation og udbredelse på din arbejdsplads.
- At sikre, I får det maksimale ud af jeres Cocuura medlemskab.
- At få Cocuuras budskaber ud at leve og være top of mind.
- At modtage feedback og nye forslag fra dig og dine kollegaer.

Som Cocuura Ambassador gør du en stor forskel, men bare rolig, der følger ikke en lang opgaveliste med. Vi har blot et ønske om, at du:

- Vil gå forrest og sprede de vigtige budskaber.
- Vil minde dine kollegaer om alle mulighederne i jeres medlemskab.
- Er opmærksom på dine kollegaer, viser omsorg og er nærværende.
- Giver lidt af dig selv, men også tør at lytte og observere.

Vi klæder dig godt på

Vi tror faktisk, at det kommer helt naturligt til dig at være opmærksom, omsorgsfuld og nærværende. Men vi klæder dig selvfølgelig godt på, så du har en god forståelse for tankerne bag Cocuura og alle de muligheder, jeres medlemskab giver.

Som en del af Cocuura Ambassadors repræsenterer du et fællesskab med en vigtig mission.

Alle ambassadører er med til at gøre op med berøringsangsten og skabe en åben og ærlig kultur, hvor vi tør at tale om alt det, der er svært.

Det kræver mod. Ikke kun at italesætte de uvante og ukomfortable situationer, men også at sætte sig ned, lytte og vise omsorg.

Tusind tak for at du som Cocuura Ambassador er med til at vise omsorg og sprede de gode budskaber. Du gør en forskel.

**De bedste hilsner,
Cocuura**

- **Vision & mission**
- **Værdier**
- **Hvem er Cocuura**
- **Guiding principles**
- **Vigtigt fordi...**
- **Kernebudskaber**
- **Jeres medlemskab**

Vision & mission

Vision

Ingen berøringsangst på arbejdspladsen, når livets vej slår krøller.

Sundere medarbejdere, sundere virksomheder.



Mission

Cocuura giver indsigter og konkrete værktøjer til at skabe et bedre arbejdsmiljø og øge trivslen og sundheden på arbejdspladsen.

Vi italesætter det, som ingen tør at sige højt. Med kompetencer fra erhvervslivet, sportens- og den sundhedsfaglige verden erstatter vi berøringsangst med løsningsforslag til at skabe en åben, ærlig og omsorgsfuld kultur med stærke relationer og resiliente medarbejdere.

Værdier

- Åbenhed
- Empati
- Tillid
- Mod
- Kampgejst
- Humor



Det vi kan

Vi italesætter det, alle tænker, men ikke tør at sige højt.

Vi har modet til at spørge, lysten til at lytte og empatien til at møde de reaktioner, der måtte komme.

Og vi deler vores erfaringer og bringer spidskompetencer fra erhvervslivet, sportens- og den sundhedsfaglige verden i spil – alt sammen for at hjælpe og gøre en forskel i virksomhederne når livets vej slår krøller.

Det vi vil

Vi vil komme berøringsangsten til livs og åbne op for de menneskelige svære situationer på arbejdspladsen.

Cocuura vil skabe et helt nyt univers til formidling og forankring i organisationerne, samt udvikle konkrete og håndgribelige værktøjer, som gør en forskel på arbejdspladserne.

Vi vil gå forrest og inspirere til en åben og ærlig dialog, empati og kampgejst – også når livet slår kolbøtter.

Det vi tror på

Åbenhed og ærlighed hjælper alle parter, når menneskelige svære situationer opstår.

Vi udviser empati for andre og deres situation – selv når vi ikke kan påvirke den eller tage smerten væk. Tillid er en forudsætning, når der skal åbnes op for de svære dialoger, særligt når livet er allermest skrøbeligt.

Vi går til livet med kampgejst og godt humør – selv når livet viser sig fra den mest udfordrende og uretfærdige side, søger og synliggør vi glæden i livet.

Hvem er Cocuura

**Cocuura øger trivlsen og sundheden på arbejdspladsen.
Vi skaber et bedre arbejdsmiljø og stærkere relationer.**

Vi hjælper virksomheder med at komme berøringsangsten til livs og i stedet skabe en åben og ærlig kultur, hvor vi tør at tale om alt det, der er svært, så alle står stærkere, når livets vej slår krøller.

I vores digitale læringsunivers italesætter vi det, som ingen tør at sige højt. Ekspertter og fagspecialister giver konkrete råd og værktøjer til de menneskelige svære situationer. Alt sammen for at skabe stærkere relationer, sundere og resiliente medarbejdere – og dermed sundere arbejdspladser.

En menneskelig og økonomisk gevinst.



Guiding principles

Hvis det er svært, er det vigtigt!

Vi kender det alle. En svær samtale, situation eller et møde, som vi helst vil undvige. Stikke hovedet i jorden eller gå over på den anden side af gaden. For der er noget på spil. Det er svært, men netop derfor er det vigtigt. Og netop derfor skal du finde modet til at tage den svære dialog.

Det kræver mod at vise omsorg

Når vi står overfor et menneske, som har det svært, vil de fleste gerne vise omsorg. Det kan bare være svært at vide hvordan. Hvad nu hvis modtageren bliver ked af det? Hvordan reagerer jeg selv? Går jeg for tæt på? Det kræver mod at vise omsorg, men det bliver værdsat, når du finder modet til at kere dig om dine medmennesker.

Det værste du kan gøre, er ikke at gøre noget!

Det er svært at se andre mennesker gå i stykker. Særligt når vi ikke kan tage smerten, angsten, sorgen, frustrationen eller bekymringerne væk. Det er okay, at du ikke kan finde ord eller har svært ved at finde den rette grimasse. Men det værste du kan gøre, er faktisk slet ikke at gøre noget.

Lad os komme berøringsangsten til livs og skabe en åben og ærlig kultur, hvor vi naturligt kerer os om hinanden

Vi kan desværre ikke undgå livskriser. Vi kommer alle til at opleve, at livets vej slår krøller på den ene eller anden måde. Hvor vi eller vores kære bliver udfordret. Men sammen kan vi åbne op for dialogen, vise omsorg og kere os om hinanden – også når det er svært.

But why?

WHY

Vi kan ikke undgå livskriser, men vi kan sammen komme berøringsangsten til livs, åbne op for dialogen og skabe en åben og ærlig kultur, når livets vej slår krøller. Det er svært – men netop derfor er det vigtigt!

HOW

Det trygge og lukkede læringsunivers tilbyder både Help on Demand og forebyggende rådgivning. Fageksperter fra erhvervslivet, sportens- og den sundhedsfaglige verden giver alle virksomhedens relationer konkret hjælp 24-7, hvor som helst, når som helst.

WHAT

Cocuura, digitalt læringsunivers med korte læringsvideoer, klæder ledere og medarbejdere på til at håndtere de menneskelig svære situationer på arbejdspladsen.

Vigtigt fordi

... det er svært! Der er behov for hjælp til at åbne op for dialogen i livets mest skrøbelige situationer.

... vi skal stå imod meget mere i dag, og mange kæmper med stress, angst, depression eller lignende. Det påvirker medarbejdernes performance og trivsel på jobbet.

... vi sætter fokus på det, alle tænker, men som ingen tør at sige højt.

... vi kan ikke undgå livskriser, men vi kan træne i fredstid og sammen hjælpe hinanden med at håndtere de menneskelig svære situationer.



Kernebudskaber

Ingen berøringsangst på arbejdspladsen, når livets vej slår krøller

Alvorlig sygdom, ulykker, misbrug, skilsmisser, angst, stress, depression, dødsfald kan ramme alle arbejdspladser og skabe ukomfortable situationer. Det bliver aldrig hverdagskost, men kan skabe mange menneskelig svære situationer på arbejdspladsen. For hvad siger man lige til en medarbejder, der er i krise? Eller har krisen helt tæet på livet?

Vi kan ikke fjerne problemet, men vi kan træne i fredstid, åbne op for dialogen, skabe en åben og ærlig kultur, hvor vi sammen hjælper hinanden med at håndtere de svære situationer, når livet er allermost skrøbeligt.

#hvadfandensigermanlige?

Hvad siger man lige til en kollega eller medarbejder, som står i sit livs største krise? Den er svær – og måske vælger du slet ikke at sige noget?

Det kræver mod at turde vise din omsorg, når livets vej slår krøller. Mod til at spørge, mod til at høre svaret og mod til at stå i en situation, hvor du hverken kan gøre eller sige noget, der tager smerten, angsten eller frustrationerne væk. Men det værste du kan gøre, er faktisk slet ikke at gøre noget.

Når du udviser mod og bevæger dig ud over kanten, viser du samtidig den største omsorg.

At turde tale om alt det, der er svært

Fortæller du din kollega, hvis hun har en birkes i tænderne eller mascara ned ad kinderne? Det er jo ikke livtruende, men hvis vi ikke tør at italesætte birkes i tænderne, bliver det svært at åbne op for dialogen den dag, livet slår en af de helt store kolbøtter. En åben og ærlig kultur med fokus på hele mennesket og alt det, der påvirker vores hverdag, skaber stærke relationer og mere resiliente medarbejdere, der støtter hinanden i ups and downs.

Hvis det er svært, er det vigtigt!

Vi har alle været i en situation, hvor vi ikke vidste, om vi skulle sige eller gøre noget – og hvad vi i så fald skulle gøre? Fordi det simpelthen var svært. Men netop når det er svært, er det vigtigt! Det er lige præcis her, der er behov for at åbne op for dialogen og italesætte det, alle tænker, men som ingen tør at sige højt. Det er her, der er brug for modet til at vise omsorg – også selvom det er svært.

Der findes ingen facitliste

Alle livskriser er forskellige. Derfor skal enhver situation også håndteres med fokus på den enkelte. Empati og omsorg er ikke en del af pensum på ledelsesuddannelserne, og der findes ingen facitliste. Det bliver aldrig let at stå overfor en værdsat medarbejder i en livskrise, men enhver virksomhed og ledelse kan tage ansvar, tage en holdning og forberede sig, så I er bedre klædt på når det svære, og uundgåelige, sker – for det kommer til at ske.

Træn i fredstid

I elitesporten træner man mere, end man spiller kamp. Man træner alle mulige scenarier for at øge chancerne for succes.

Ingen ved, hvordan vi reagerer, når livet pludselig slår en af de helt store krøller. Men vi kan træne i fredstid, så vi er bare lidt bedre klædt på til at håndtere de svære situationer på arbejdspladsen.

Start i det små og skab en kultur med stærke relationer, hvor I naturligt kører jer om hinanden.

Cocuura

– meget mere end et digitalt læringsunivers

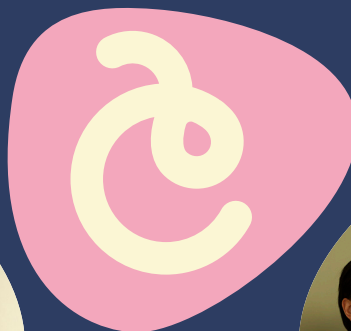
I Cocuuras digitale læringsunivers finder I gode og konkrete råd til både forebyggelse, damage control og videndeling. Men jeres medlemskab indeholder så meget mere. Her får du et overblik over alle de muligheder og fordele, som vi håber, at du og dine kollegaer vil benytte jer af.



Start kit



Webinarer



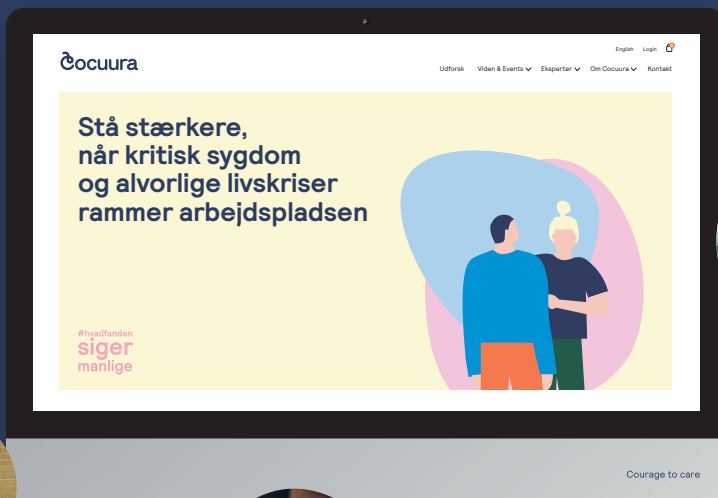
Cocuura Ambassadors



Online foredrag



Cocuura & Livets krøllede vej talkshow



Cocuura & Friends



Events



Direkte 1:1 sparring



Team sparring (tilkøb)



Viden & inspiration "Månedens fokus"



Statement produkter (tilkøb)

Hvis der er svært, så er det vigtigt



Cocuura ApS
Vedelsgade 23, st.
7100 Vejle
+45 70 20 52 50
hello@cocuura.com
www.cocuura.dk

Cocuura
Ambassadors