

Hva er Coaching?

Coaching skjer i personlige samtaler mellom deg som kunde/coachee og meg som profesjonell coach. Coaching er en målrettet samtaleform som handler om det du ønsker å oppnå, din utvikling og utfordringer. Samtalene har fokus på å se muligheter og løsninger fremfor begrensninger. En coach opererer som en aktiv, likeverdig sparringspartner, og arbeider for at du skal lykkes med det som er viktig for deg i arbeidsliv og/eller privatliv. Viktige forutsetninger for å lykkes med coaching er å legge en klar ramme/struktur for coachingperioden, utvikle tillit og et godt samspill i relasjonen samt din vilje til å utforske deg selv og å gjøre det som er nødvendig for å få resultater. Coaching brukes både av privatpersoner og bedrifter. I arbeidslivet er coaching mye brukt både av ledere og medarbeidere. Coaching er ikke terapi og heller ikke å fortelle deg hva du skal gjøre, gi deg råd, faglig veiledning eller mentoring. Coachen har ikke selv en agenda og finner ikke svarene for deg, men arbeider for at du skal finne dine egne svar på hva som er godt og riktig for deg.

Hvorfor Coaching?

Coaching har til hensikt å bringe deg fra der du er nå - til der du ønsker å være i fremtiden. Generelt kan man si at coaching passer for alle fordi alle har et potensial for å utvikle seg og/eller har et behov for å snakke med noen for å sortere tanker og følelser. Coacheer har ulike mål og står overfor unike situasjoner og utfordringer mht. kompleksitet, mål, behov, krav og endringer. Coaching skaper resultater gjennom å utløse potensialer, prestasjoner, energi og motivasjon, mestringsevne ved bl.a. å forbedre tenkemåte, væremåte og læremåte.

Viktige effekter av coaching er økt måloppnåelse og arbeidsglede. Forskning viser at personer som benytter coaching blir tydeligere i forhold til sine valg og prioriteringer, og dermed oppnår et bedre liv og bedre resultater i arbeidsliv. Coaching kan være en "katalysator" som gir nye tanker og ferdigheter, høyere selvbevissthet, bedre selvkorreksjon, kontinuerlig læring og forbedring – en større evne til å lede seg selv. Coaching gir mulighet til å utforske og å oppdage sider ved seg selv og relasjoner/situasjoner, og se på fenomener på en annerledes og/eller tydeligere måte.

Hvordan Coaching?

Coachingen vil alltid ha fokus på målet - det du vil få til, og setter deg i "førersetet" for valg og resultater. Det er viktig å ta utgangspunkt i din situasjon og dine behov – og arbeide med det du kan gjøre noe med. En coach vil utfordre deg til å bli klar over dine behov, bistå med å sette klare, spesifikke mål og å utforske hvordan du kan ta valg og handle (si/gjøre) i praksis for å nå dine mål. Oppfølging, feedback og evaluering av nytten av det som prøves ut, er en naturlig del av coachingen - for å reflektere, lære og ta gode valg.

I samtalene bruker en coach ulike tilnærminger, metoder og ferdigheter for at du skal finne egne svar på det som er viktig for deg. Som coach vil jeg bl.a. være nysgjerrig på deg og dine behov, hvordan du tenker og hva du ønsker å oppnå. Du vil oppleve at jeg stiller sentrale spørsmål, lytter til dine behov/ønsker og støtter deg slik at du overvinner barrierer og kommer videre mot det du vil. Jeg vil ikke tolke eller dømme deg, men utfordre deg, støtte deg og stille krav slik at du oppnår det du har som mål. Coaching kan foregå ansikt til ansikt på din arbeidsplass eller mitt kontor, over telefon eller Skype.

Coach

Tittelen coach er ikke en beskyttet tittel slik som f.eks. Gestaltterapeut eller Psykolog, så enhver kan kalle seg coach uansett kompetanse - og legger ulikt innhold i det å være coach. En coach bør ha gjennomgått en coaching-utdanning (kursprogram), godkjent av International Coaching Federation (ICF) som kvalifiserer for å kalle seg profesjonell og/eller sertifisert coach. Det er flere ferdigheter som er viktig å ha som coach, men forskning gir ikke noe svar på hvilke som er de viktigste. Den internasjonale organisasjonen for coachene har satt opp etiske retningslinjer og andre krav til profesjonalitet som er kvaliteter du som kunde eller coachee kan forvente å få oppfylt (ICF, www.coachfederation.org).

Ordet "coach" kommer fra betydningen vogn eller kusk - som bringer mennesker fra et sted til et annet. Den symbolske betydningen av coach er brukt om å bringe mennesker fra slik de lever sitt liv i dag til slik de ønsker å leve det: Coach er da virkemiddelet for å få til denne læringsprosessen eller transformasjonen.