

COACHING

Coaching syftar till att hjälpa den som coachas att hjälpa sig själv.

Att utövaren ska hjälpa sig själv innebär att coachingen syftar till att ge individen en ökad förmåga att själv påverka sitt liv i önskad riktning.

Syftet/utgångspunkten innehåller också tron på:

- att man som individ faktiskt kan påverka och bidra till andras förändring,
- att människan är förändringsbar
- att människor vill hjälpa sig själva och må och fungera så bra som möjligt
- att varje individ har en inneboende potential
- Det jag själv har kommit på = sant

NÖHRA – en modell för coaching

Nuläge *Hur är det nu?*

Önskat läge *Vart vill du?*

Hinder *Vad hindrar dig?*

Resurser *Vad behöver du?*

Aktiviteter *Vad behöver du göra?*

Nuläge

- Hur är det nu?
- Hur ser din nuvarande situation ut?
- Hur påverkas du av din nuvarande situation?
- Vad kan bli bättre?
- Vad är bra i den nuvarande situationen?
- Finns det något som bekymrar dig? På vilket sätt låter du det bekymra dig?
- Vad är problemet, mer specifikt?
- Hur vet du att det är ett problem?
- Vad har du provat hittills för att förändra din situation?

Önskat läge

- Vart vill du?
- Vad vill du uppnå?
- Var och när vill du uppnå det?
- Hur vet du att du uppnått ditt resultat? Vad ser, hör och känner du då?
- Är det här helt och hållet din egen målsättning?
- När du uppnår ditt resultat, vad kommer det att leda till?
- Hur påverkar ditt resultat andra områden i ditt liv?
- Behöver du omdefiniera dina långsiktiga mål? I så fall hur?

Hinder

- Vad hindrar dig?
- Hur hindrar andra dig?
- Vilka inre hinder eller motstånd är det som hindrar dig från att handla?
- Känner du igen det här hindret från någon annan del av ditt liv?
- Är du värd att nå ditt önskade läge?
- Är det möjligt att nå ditt önskade läge?
- Kan du nå ditt önskade läge?

Resurser

- Vad behöver du?
- Vad gör du redan som hjälper dig att nå ditt önskade läge?
- Vilka resurser har du redan – tid, pengar, kompetens etc? Vilka andra resurser behöver du?
- Vad förväntar du dig av andra/mig?
- På en 1-10 skala, hur stor är din motivation att genomföra vad som krävs för att nå målet?
- Jag vet att du anser att det inte går att nå målet med de resurser du har, men om det gick, hur skulle du göra då?

Agera

- Vad behöver du göra?
- Vilka steg har du redan tagit för att nå målet?
- Vad börjar/fortsätter/slutar du göra för att nå ditt önskade läge?
- Vad är det första du gör för att nå ditt mål? Hur? När?
- Vilken är den viktigaste vanan du har som hjälper dig att nå ditt önskade mål?
- Vad förväntar du dig att andra ska göra för att hjälpa dig att nå ditt mål? Hur säkerställer du att de vet vad du förväntar dig?

Upplägg för ett coachingsamtal

Ämne: fastställ vad utövaren vill prata om. Klargör ramar. *Hur kan jag hjälpa dig?*

Resultat: *Vad vill du uppnå genom det här samtalet? Var vill du befinna dig när vi är klara?*

Samtalsprocess: *Följ NÖHRA-modellen*

Avslut: *Be utövaren summera och göra tidsbestämt åtagande.*