

Coaching - Hjälp till självhjälp

Från idrotten kommer nu ordet coaching på stark frammarsch inom arbetslivet. Ett aktivt lyssnande i samklang med relevanta frågor är grunden. Det handlar mycket om att öka både självkänslan och självinsikten hos de eller dem som blir coachade.

Att Coacha är att samtala, det handlar mycket om att frigöra individers potentiella förmågor att utveckla sig vidare, ta nästa steg. Det finns egentligen inga färdiga samtalsmallar hur ett coachande samtal kan föras, men givetvis finns det redskap som kan underlätta inför samtalet.

Det handlar i mångt och mycket om det aktiva lyssnandet och utifrån det kommer oftast en gemensam samklang som för individen eller individerna vidare mot sina mål.

Coaching kommer från idrottsvärlden och begreppet har förts in i näringslivet av den engelske racerstjärnan Sir John Whitmore, som skrivit flera böcker om coaching, bland annat "Coaching för bättre resultat".

Det viktiga inom coaching är att det är individen själv som innerst inne vet vad han eller hon bör göra för att lyckas. Att coacha innebär att du ska stötta och hjälpa individen att själv finna svaren för att uppnå ett visst mål. Det handlar mycket om att öka sina kunskaper och medvetenhet för att man som individ ska utvecklas vidare.

John Whitmore brukar använda sig av fyra grundfrågor när han coachar och frågorna ska få människor att verkligen tänka till.

1. Mål - Vad (exakt) vill du (mer)?
2. Verklighetsuppfattning - (Precis) Hur ser det (egentligen) ut nu?
3. Valmöjligheter - Vad kan du göra?
4. Handling - (Specifikt) Vad kommer du (verkligen) att göra?

I coaching handlar det om att lyssna utan att ha en massa förutfattade meningar och framför allt hålla inne med sina egna svar, låta individen få tala till punkt.

Hjälp individen genom att se möjligheter, alternativ samt peka på konsekvenserna av de olika svaren som ni kommer fram till. Problemformuleringen ska komma från den som blir coachad. På vägen dit ställer man relevanta frågor och försöker hitta alternativ.

Den finländske psykiatern och författaren Ben Furman har sagt att "bakom varje klagomål finns ett önskemål" och det gäller att få fram detta önskemål.