

Coaching

Ingenjörsp professionalism del 5

TDDD91

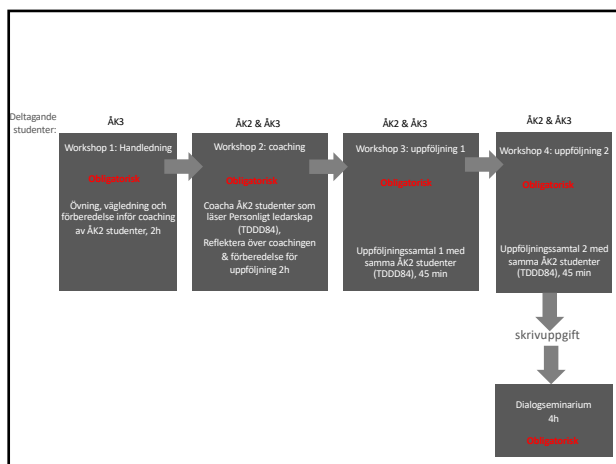
1

Coacha sig själv & andra

Uppleva och träna på coaching genom att coacha årskurs 2 studenter som läser personligt ledarskap TDDD84

LNU EXPANDING REALITY

2



3

Agenda

- Genomgång om coaching - 30 min i storgrupp
 - Varför coaching?
 - Vad är coaching?
 - Hur coachar man?
- Coachingövning och reflektion enligt instruktioner - 55 min i triader
- Reflektion i storgrupp och summering - 5 min

4

Varför coaching?

- Måloppfyllelse – 74% ökning
- Prestanda – 60% ökning
- Attityder och arbetssätt – 54% ökar
- Trivsel – 46% ökning
- Justering och spänningstolerans – 43% ökning

Källa: Theeboom, T., Beersma, B., & van Vianen, A. E. (2013). Does coaching work? A meta-analysis on the effects of coaching on individual level outcomes in an organizational context. The Journal of Positive Psychology, 1-18 (synopsis).

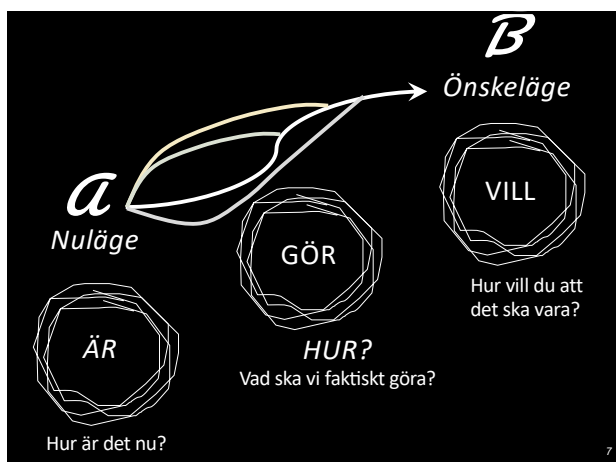
LNU EXPANDING REALITY

5

Vad är coaching?

LNU EXPANDING REALITY

6



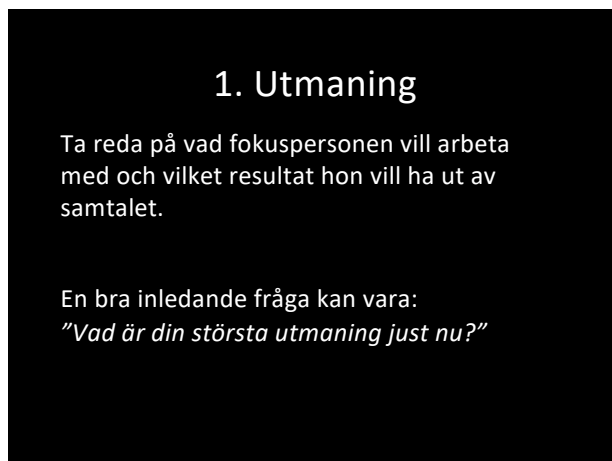
7



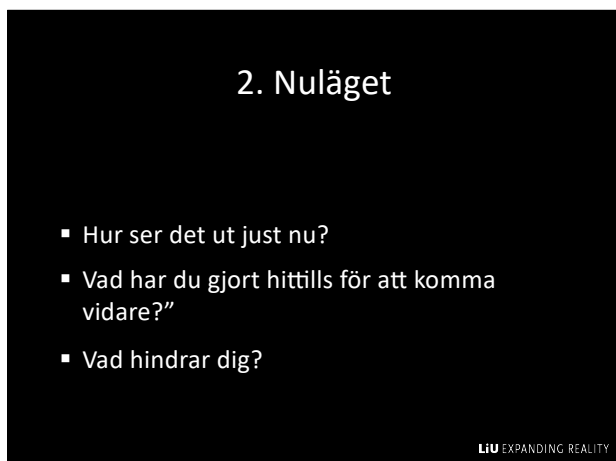
8



9



10



11



12

- Om du fick bestämma helt själv, hur skulle din situation se ut då?
- Vad skulle du göra om du hade alla resurser i världen?
- Vad vill du?
- Vad vill du bli bättre på?
- Vilka mål och ambitioner har du?
- Hur realistiskt är det?
- Vilka mål ska du uppnå under året?
- Vilket är det mest angelägna problem som du står inför just nu?
- Vad motiverar dig till förändring och vad hämmar dig?
- Vad vill du bli bättre på?
- Vad är det som eventuellt hindrar dig?
- Har du själv kontroll över situationen eller är du beroende av andra?
- Vilka hinder och barriärer upplever du själv?
- Vilka förändringar bör göras för att du ska trivas bättre på arbetet?

13

4. Hinder

Titta på de hinder som finns för att fokuspersonen ska kunna nå drömläget.

- Vad hindrar dig att komma dit?

Det finns en risk att man fastnar i den här fasen, det är ofta lättare att hitta hinder än möjligheter. Gå ganska snart vidare till nästa fas.

LIU EXPANDING REALITY

14

5. Resurser

titta utåt och inåt för att hitta de resurser som kan hjälpa personen att komma vidare

- Vilka resurser har du för att uppnå målet?
- Vilka val har du?
- Vilka andra alternativ kan du se?
- Vilken av dina idéer intresserar dig mest?

LIU EXPANDING REALITY

15

6. Aktiviteter

skrida från ord till handling och planera vad som ska göras, steg för steg, och när.

Frågor som kan ställas är:

LIU EXPANDING REALITY

16

- Vad är det första du ska göra?
- När ska du göra det?
- Vilket blir ditt nästa steg? Och efter det?
- Vilka hinder kommer du att möta?
- Vem behöver veta?
- Vilket stöd behöver du?
- Hur och när ska du skaffa detta stöd?
- Skapa rutiner

LIU EXPANDING REALITY

17

Coachingmodellen

1. Utmaning
2. Nuläge
3. Drömläge
4. Hinder
5. Resurser
6. Aktiviteter

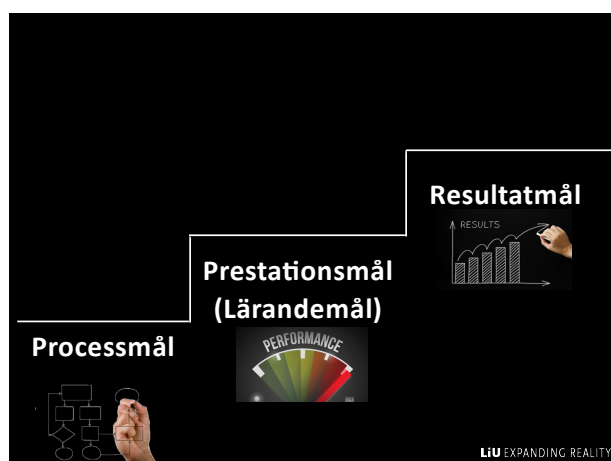
LIU EXPANDING REALITY

18

3 typer av mål



19



20

SMARTa mål

Specifika
Mätbara
Acceperade
Realistiska
Tidsbundna

21

Coachande kommunikation

22

Frågor

23

Öppna
frågor

HUR
VAD
NÄR
VEM
VILKA
PÅ VILKET SÄTT

24

~~varför~~

25

25

~~Slutna frågor~~

Svaret är ja/nej

26

- Är du nöjd med resultatet?
- Vad tycker du om resultatet?
- Tycker du om ditt jobb?
- Hur upplever du ditt jobb?
- Är du besviken/arg/glad?
- Hur känns situationen?

27

27

Lyssna noga

- Fullt fokus - Väntas tills personen har pratat klart
- Upprepa
- Ställ klargörande frågor tills du förstår exakt vad personen menar.

LIU EXPANDING REALITY

28

Aktivt lyssnande

- Visa att du är uppmärksam
- Lyssna aktivt
- Ställ klargörande frågor
- Bekräfta det som sägs

29



30

30



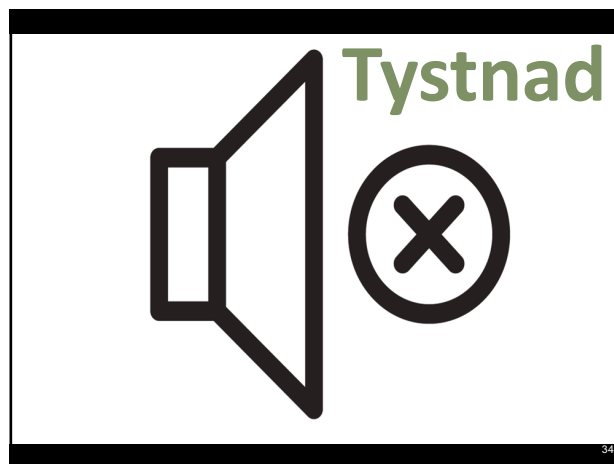
31



32



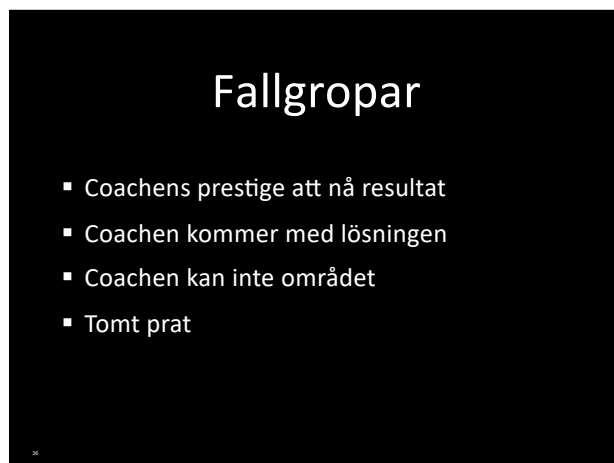
33



34



35



36

Den som coachar tränar på att coacha någon

- Ställ en öppen fråga
- Var tyst
- Se vad som händer hos coacheen

37

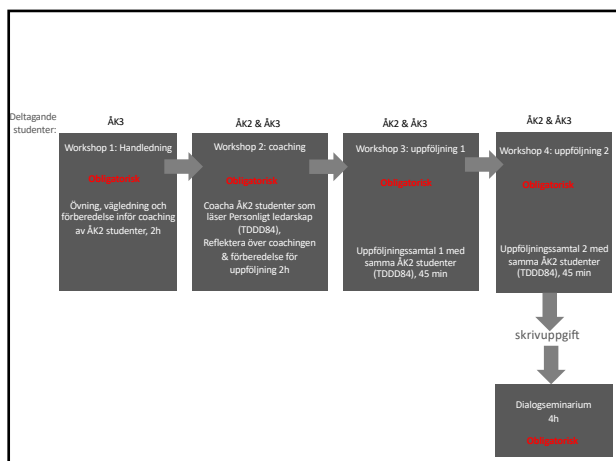
37

Coaching träning

- Metodiken är att läsa inantill och se vad som händer hos den man coachar och hos sig själv.
- Coacheen ska träna på att svara.
- Upplevelsen av vad som händer hos mig själv och hos coacheen.
- Coachen ska inte leverera svar/lösningar/erfarenheter

38

38



39

TDDD99
<https://www.ida.liu.se/~TDDD99/index.sv.shtml>

TDDD91
<https://www.ida.liu.se/~TDDD91/index.sv.shtml>

40

Ta kontakt med din
coachee om du inte
har gjort det

41