

Workshop 1 – Handledning

Agenda

- Genomgång om coaching – 30 minuter i storgrupp
- Coachingövning och reflektion – 55 minuter i triader
- Reflektion och summering – 5 minuter i storgrupp

Coachingövning – 40 minuter i triader

Syftet med coachingövningen är att:

- testa på coachingmodellen
- ställa öppna frågor
- lyssna aktivt utan att ge svar och lösningar

Studenterna delas upp i triader (grupper om 3 studenter/grupp, OBS! ingen observatören ifall ojämnt antal studenter)

Nedan är en instruktion för övningen som varje triad ska utgå ifrån:

1. Beskrivning av roller under coachingövningen

Varje student ska prova på alla tre roller *coach*, *coachee* och *observatör*, vilket innebär att övningen görs tre gånger och varje gång avslutas med en återkoppling. Det är 40 minuter att disponera så varje omgång med coachingövning och reflektion får ta maximalt 13 minuter.

- *Coach*
Övar på att coacha genom att använda frågorna i coachingmanuset nedan. Målet är att coacheen hittar ett eget **attraktivt mål** att sträva efter och tar steget **från ord till handling** efteråt.
- *Coachee*
Följer coachen och lägger uppmärksamheten på sin egen upplevelse, låter observatör och coach hålla ordning på processen.
- *Observatör*
Observatören har olika uppgifter under och efter coachingen:
Under coachingen:
 - Håller koll på klockan och påminner coachen om tidsramen
 - Antecknar bra saker som coachen gör och säger/frågar, ögonkontakt, kroppsspråk, samt saker som händer hos coacheen som väcker din nyfikenhet.Efter coachingen;
 1. Frågar coachen – Hur upplevde du samtalet/coachingen? Vilka delar är du nöjd med och vilka vill du utveckla?
 2. Frågar coacheen - Hur upplevde du coachingen? Vad tänker du om resultatet du fick?
 3. Återkopplar till coachen utifrån egna anteckningar och observationer.

2. Förberedelse innan coachingövningen

Alla i triaden ska göra följande:

Fundera på något som du skulle vilja förändra, antingen något som inte är bra eller något som redan är bra men du skulle vilja var ännu bättre. Några exempel på områden att förändra är träning, studier, hälsa, kost, relation, fritid, jobb, etc.....

3. Genomförande av coachingövningen

Under coachingövningen ska coachen utgå ifrån coachingmodellen (*Utmaning, Nuläge, Önskeläge, Hinder, Resurser och Aktiviteter*) och använda följande manus genom att ställa frågorna nedan:

Coachen antecknar coacheens svar på frågorna så att coacheen inte behöver anteckna något utan fokuserar på att svara på frågorna!

Utmaning

- Berätta - vad är det du vill förändra?
- Vad är det du vill, mer specifikt? (*Coachen sammanfattar utmaningen och skriver ner svaret eftersom hen använder och refererar till det under samtalet*).

Nuläge

- Berätta kort om hur det är idag när det gäller utmaningen?

Önskeläge

Börja önskeläget med att sammanfatta vad coacheens nuläge är utifrån hur du uppfattar det. Därefter fortsätt enligt nedan:

- Berätta - hur vill du ha det istället?
- Svara på följande fråga ganska snabbt, utan att analysera för länge - På en skala mellan 1-10, där 10 är önskeläget, var på skalan är du nu?

Hinder

- Vad är det som hindrar dig från att vara i det önskade läget redan nu?

Resurser

- Vad behöver du för att lyckas uppnå det du vill?
- Vad konkret behöver du göra för att ta ett steg upp på skalan (du sa att du var på ...)?

Aktiviteter

- När vill du vara i mål med ditt önskade läge?
- Vilka delmål ser du på vägen och när ska de vara klara?
- Vad är det första steget?
- När börjar du? (Datum och klockslag)
- Hur ska du göra för att komma ihåg att jobba med målet?
- Utan att du lovar något vad vore riktigt roligt att berätta för mig nästa gång vi ses?

Avsluta med att sammanfatta hur coacheen kommer att agera utifrån hur du uppfattar det.

Efter att coachen har ställt frågorna ovan ska observatören:

1. Fråga coachen – Hur upplevde du samtalet/coachingen? Vilka delar är du nöjd med och vilka vill du utveckla?
2. Fråga coacheen - Hur upplevde du coachingen? Vad tänker du om resultatet du fick?
3. Återkoppla till coachen utifrån dina egna anteckningar och observationer.

OBS! Manuset för coachingen av ÅK2 studenter innehåller flera frågor, se upplägg och manus på kurssidan.

Reflektion i triaden – 15 minuter

Efter coachingövningen ska alla i triaden reflektera enligt nedan:

Diskutera följande frågor i gruppen!

1. Beskriv din upplevelse av coachingen (ta gärna upp dina tankar, känslor och reaktioner)!

.....
.....
.....
.....

2. Vad upplever du är viktigt i den typ av samtal?

.....
.....
.....
.....

3. Vilka funderingar har du just nu?

.....
.....
.....
.....

Coaching av ÅK2 studenter

Som ÅK3 student får du möjligheten att testa och träna på att coacha någon individuellt eller i grupp. En erfarenhet som du kommer att ha stor glädja av. Metodiken att lära sig coaching är att läsa innan till och se vad som händer hos coacheen och hos dig själv. Du kan alltid ställa egna frågor och andra frågor som hjälper coacheen. Ha ett coaching förhållningssätt när du coachar som innebär:

- Var öppen till att testa att coacha andra
- Ställ öppna och korta frågor i stället för att komma med egna svar eller ge lösningar till ÅK2 studenten
- Öva på tystnaden – se vad som händer efter att du har ställt en fråga.

När ÅK3 student tar coachingen på allvar så kommer man att lära sig effekten av att ställa öppna frågor. ÅK2 studenten kommer att träna på att svara på frågor och uppleva vad coachingen kan ge.

Tänk på att vara coachande och motiverande för ÅK2 studenterna. Var en positiv förebild genom att göra ett bra jobb så att ÅK2 studenterna tar momentet på allvar. Om en ÅK2 student har en bra coach som har gjort ett bra jobb så kommer hen dels få ut något bra från coaching, dels gör ett bra jobb när hen i sin tur går ÅK3 och ska coacha en ÅK2 student.

Fallgropar

Det kan vara utmanande att kunna vara fokuserad till 100% på personen du har framför dig. Under samtalets gång finns det fallgropar från coachens sida som ska undvikas. Några vanliga fallgropar kan vara:

Coachen kommer med lösningen

Syftet med coaching är att coacheen själv ska komma med lösningen. Coachen kan ha egen erfarenhet från situationen, upplever sig ha det självklara svaret och vill helst tala om för coacheen hur hen ska göra. Ge inga lösningar! Under samtalet kan man behöva brainstorma fram olika lösningar då ska coachen säga: *nu avbryter vi coachingen och brainstormar vi olika idéer/lösningar*. Efter brainstormingen så säger coachen: *baserat på brainstormingen vad tycker du kan ta med dig för att komma närmare målet?*

Frågor som börjar med ordet varför får oss att lätt gå i försvar då man känner sig anklagad och besvarar frågan utifrån känslan att vara påhoppad. Använd "hur kommer det sig" i stället för varför.

Tomt prat

Även en erfaren coach kan bli osäker om coacheen bara sitter tyst och inte ger några svar. Då är det lätt hänt att coachen fyller i bara för att fylla tomrummet. Kom ihåg att coacheen kan behöva tid att fundera och att det är ok att vara tyst en stund.

Coachens prestige att nå resultat

Coachen egen prestige i coachingsituationen kan ställa till problem för både coachen och coacheen. När coachen sitter och funderar över vilken fråga hen ska ställa härnäst så missar hen att lyssna på vad coacheen säger. Genom att följa manuset så kan coachen fokusera på vad coacheen säger.

Coachen kan inte området

Coachen tycker att hen inte kan något om det coacheen ska coachas i. Coachen ska inte leverera lösningar utan ska ställa frågor så coacheen ska komma fram till lösningar. Coachen behöver inte kunna området som coacheen ska coachas i.