

Workshop 2- Coaching av ÅK2 studenter

Målet med coachingen är att coacheen (ÅK2 studenten) hittar ett eget *attraktivt mål* att sträva efter och tar steget *från ord till handling* efteråt.

Se till att du innan coaching workshopen har läst igenom både instruktionerna nedan samt ÅK2 studenters uppgift – personligt ledarskap.

Det finns två upplägg för coachningen:

- *Individuell coaching av ÅK2 studenter*: används då en ÅK3 student coachar en ÅK2 student (se sida 2).
- *Coaching av ÅK2 studenter i grupp*: används då en ÅK3 student coachar flera ÅK2 studenter (finns på sida 6). Om du inte vill coacha i grupp så kan du coacha varje coachee individuellt och då kan du följa instruktionen i *Individuell coaching av ÅK2 studenter* på sida 2.

Agenda för *coaching workshopen*:

1. Coaching (individuell eller i grupp)
2. Gemensam reflektion
3. Individuell inlämning

Tänk på att vara coachande, 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 får ut något bra från coaching, dels gör ett bra jobb när hen i sin tur går ÅK3 och ska coacha en ÅK2 student.

Som ÅK3 student så 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 innantill och se vad som händer hos coacheen och hos dig själv. Ha ett coaching förhållningssätt när du coachar:

- 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.

Det finns ett schemalagt tillfälle med en stor sal bokad för er coaching-session, där ni har möjlighet att mötas. Lokalen är tillgänglig för er att använda under denna tid. Examinatorn kommer att vara på plats enligt schemat för att besvara eventuella frågor.

Se till att ta kontakt med varandra innan workshopen för att komma överens om var ni ska mötas och hur ni hittar varandra i lokalen. Om den schemalagda tiden inte passar er, kom överens om en alternativ tid. Observera att workshopen måste genomföras fysiskt, muntligt och senast samma dag som den schemalagda tiden.

Individuell coaching av ÅK2 studenter

Agenda för *coaching workshopen*:

1. Individuell coaching
2. Gemensam reflektion
3. Individuell inlämning

1. Individuell coaching

Utgå ifrån manuset nedan då en coach (en ÅK3 student) coachar EN coachee (en ÅK2 student).

Coachen antecknar coacheens svar på frågorna så att coacheen inte behöver anteckna något! Anteckningarna ska överlämnas till coacheen i slutet av workshopen.

Under coaching workshopen ska coachen använda sig av coachingmodellen, som består av stegen Utmaning, Nuläge, Önskeläge, Hinder, Resurser och Aktiviteter. Coachingen utgår från manuset nedan, där ÅK3-studenten ställer de angivna frågorna muntligt till ÅK2-studenten (coacheen), som i sin tur svarar muntligt. Frågorna kan alltid anpassas till situationen. Om coacheen redan har svarat på en fråga som finns i manuset, bör coachen sammanfatta vad coacheen har sagt och fråga om sammanfattningen stämmer överens med det som uttryckts. Detta hjälper coachen att identifiera eventuella missförstånd. Vid missförstånd bör coachen be coacheen att förtydliga sina svar.

Coaching manus

Ställ följande frågor för att identifiera en 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).
- Hur kommer det sig att just denna utmaning är viktig för dig?

Ställ följande frågor för att coacheen ska analysera nuläget:

- Beskriv din nuvarande situation relaterad till denna utmaning
- Följdfrågor:
- "Vad trivs du med i din nuvarande situation?"
 - "Har du en balanserad tillvaro? Om inte, vad saknas?"
 - "Vad kan du eventuellt ägna mer tid åt?"
 - "Vad kan du eventuellt minska på?"

Avsluta med att sammanfatta vad coacheens nuläge är utifrån hur du uppfattar det.

Ställ följande frågor för att coacheen ska definiera önskeläge:

- Berätta - hur vill du ha det istället?
- Om du fick drömma och allt är möjligt - hur skulle din situation se ut då?
- Vilka andra effekter skulle det bli om du fick det du vill ha?

- 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?*
- Låt oss formulera ett övergripande SMART mål som beskriver hur du vill ha det inom några år (bestäm hur många år). Utgå ifrån din vilja (vad vill du och varför?)
 - Specifikt - Det ska vara tydligt vad som ska uppnås vilket innebär att målet ska vara väldefinierat och att man inte kan misstolka det på något sätt.
 - Mätbart - Det ska vara lätt att mäta hur man uppfyller målet. Måtten kan vara tid, kvalitet, upplevd nöjdhet, antal etc.
 - Accepterat - Det är viktigt att man står bakom sina mål och accepterar dess innebörd
 - Realistiskt - Det ska vara faktiskt möjligt att uppnå målet.
 - Tidsbundet - Det ska finnas en tydlig deadline och prioritering för målet.

Ställ följande frågor för att coacheen ska identifiera hinder:

- Vad är det som hindrar dig från att vara i det önskade läget redan nu?
- Vad gör du idag som hindrar dig från att kunna få det du vill?
- Vilka tankar har du idag som kan hindra dig från att kunna få det du vill?
- Vad är det i omgivningen som hindrar dig från att kunna få det du vill?
- Sammanfatta - vilka hinder har du identifierat?
- Vilka hinder kan du påverka?

Sammanfatta vad coacheens önskeläge och hinder är utifrån hur du uppfattar det.

Ställ följande frågor för att coacheen ska kartlägga resurser:

- Vad behöver du för att lyckas uppnå det du vill?
- Vad har du testat att göra hittills för att komma framåt?
- Vilka personliga styrkor och färdigheter har du som kan hjälpa dig nå målet?
- Vilka personer i din omgivning eller nätverk kan stödja dig?
- Vilka verktyg kan du använda för att uppnå ditt mål?
- Hur kan du använda mig som coach för att nå ditt mål?
- Vad konkret behöver du göra för att ta ett steg upp på skalan (du sa att du var på ...)?

Ställ följande frågor för att coacheen skapar en egen personlig utvecklingsplan:

- När vill du vara i mål med ditt önskade läge?
- Vilka delmål ser du på vägen?
- När ska varje delmål bli klart?
- Hur kommer målet och delmålen att fungera med ditt livspussel dvs hur realistiska är målen och delmålen?
- Vem behöver du involvera?
- Vad är det första steget?
- När börjar du? (Datum och klockslag)
- Hur ska du göra för att komma ihåg att jobba med målet?
- Vilka belöningar ska du ha när varje delmål är klart?
- Om du inte har lagt någon tid på det här till nästa gång – vilken ursäkt tycker du är okej?
- 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 och lämnar över dina anteckningar till coacheen.

2. Gemensam reflektion

Både coachen och coacheen reflekterar enligt följande instruktioner, ÅK3 student informerar ÅK2 studenten om instruktionen:

1. Både coachen och coacheen börjar med att individuellt skriva ner sina upplevelser av coachingsessionen. Fokusera gärna på dina tankar, känslor och reaktioner under processen. Svara också på frågan: Hur engagerad upplevde du att coachen/coacheen var? Motivera ditt svar.
2. ÅK2-studenten ska även lyfta fram en positiv aspekt av coachens insats och föreslå något som kan förbättras till nästa gång.

Efter att ni har skrivit ner era tankar och reflektioner från punkt 1 och 2, diskutera era upplevelser med varandra.

3. Individuell inlämning

Både coach och coacheen gör var sin individuella inlämning enligt nedan *direkt efter workshopen och senast enligt deadline i schemat:*

Coacheens inlämning – ÅK2 studenter:

Coacheen ska lämna in uppgift – personligt ledarskap enligt avisningen i uppgiften.

Coachens inlämning - Åk3 student:

Coachen ska lämna in en sammanfattning av den gemensamma reflektionen där coachen redovisar sin egen och coacheens reflektion enligt nedan:

- Coacheens reflektion:
 - Hur upplevde coacheen coachningen? Belys tankar, känslor och reaktioner under processen.
 - Hur upplevde coacheen dig som coach under coachningen?
 - Vilken positiv aspekt coacheen tog upp under reflektionen?
 - Vad föreslog coacheen att du som coach ska göra annorlunda nästa gång?
- Din egen reflektion:
 - Hur upplevde du coachningen? Belys tankar, känslor och reaktioner under processen
 - Hur engagerad upplevde du coacheen var under coachningen?
 - Vad ska du göra annorlunda nästa coaching workshop?
- Ange namn, LiU-ID och dialogseminariegrupp på din coachee
- Ange också:
 - var ni genomförde coachingen
 - när ni genomförde coachingen
 - hur lång tid det tog (datum och klockslag)

Inlämningen görs i Lisam (under *Inlämningar* i TDDD91s kursrum). Filen ska vara sparad i pdf och ha följande filnamnskonvention: Dxy/Uxy-LiUID-coaching där ni ersätter:

- Dxy/Uxy med era egna dialogseminariegrupper D eller xy med ert tvåsiffriga dialogseminariegruppnummer t.ex. D02 eller U08

- LiUID med egna LiU-ID

Till exempel Sandra Strömbäck (LiU-ID=sanst881) som tillhör grupp U07 ska döpa sin fil till: U07-sanst881-coaching

Coaching av ÅK2 studenter i grupp

1. Coaching i grupp

Manuset nedan ska användas då en coach (en ÅK3 student) coachar flera coachee samtidigt (flera ÅK2 studenter).

Coaching i grupp innebär att de som coachas (ÅK2 studenterna) svarar på frågorna tyst inom sig och antecknar sina svar och nickar när de är klara. Coachen (ÅK3 studenten) instruerar individerna om detta, ställer frågor muntligt enligt coachingmanuset, observerar gruppen och inväntar signal när coachen kan gå vidare med nästa fråga.

Vid två tillfällen ska coachen ställa öppna frågor till coacheen och coacheen (en i taget) svarar på de så coachen hör svaren.

Coachen och coacheen kan också välja att göra coachningen individuellt.

Under coaching workshopen ska coachen använda sig av coachingmodellen, som består av stegen Utmaning, Nuläge, Önskeläge, Hinder, Resurser och Aktiviteter.

Se till att du innan coaching workshopen har läst igenom både coaching manuset ÅK2 studenters uppgift – personligt ledarskap innan coaching workshopen.

Coaching manus

Under coachingen ska coachen utgå ifrån coachingmodellen (*Utmaning, Nuläge, Önskeläge, Hinder, Resurser och Aktiviteter*) och använda följande manus.

Ställ följande frågor för att identifiera utmaningar:

- Fundera för dig själv - vad är det du vill förändra?
- Vad är det du vill, mer specifik? - skriv ner det
- Hur kommer det sig att just denna utmaning är viktig för dig? - skriv ner det

Ställ följande frågor för att analysera nuläge:

- Beskriv din nuvarande situation relaterad till denna utmaning – skriv ner några nyckelord!
- Hur länge har du haft utmaningen? – skriv ner det!
- Vad är det sämsta med den här utmaningen? – skriv ner det!
- Vad trivs du med i din nuvarande situation? – skriv ner det!
- Vad kan du eventuellt ägna mer tid åt? – skriv ner det!
- Vad kan du eventuellt minska på? – skriv ner det!

Ställ följande frågor för att definiera önskat läge:

- Skriv ner hur du vill ha det istället!
- Om du fick drömma och allt är möjligt - hur skulle din situation se ut då? – skriv ner några nyckelord!

- Vilka andra effekter skulle det bli om du fick det du vill ha? – skriv ner några nyckelord!
- 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? – skriv ner det!
- Formulera ett övergripande SMART mål som beskriver hur du vill ha det inom några år (bestäm hur många år). Utgå ifrån din vilja (vad vill du och varför?)
 - Specifikt - Det ska vara tydligt vad som ska uppnås vilket innebär att målet ska vara väldefinierat och att man inte kan misstolka det på något sätt.
 - Mätbart - Det ska vara lätt att mäta hur man uppfyller målet. Måtten kan vara tid, kvalitet, upplevd nöjdhet, antal etc.
 - Accepterat - Det är viktigt att man står bakom sina mål och accepterar dess innebörd
 - Realistiskt - Det ska vara faktiskt möjligt att uppnå målet.
 - Tidsbundet - Det ska finnas en tydlig deadline och prioritering för målet.

Ställ följande öppenfråga till coachees i gruppen:

Hur går det för er så här långt? (se till att alla coachees i gruppen svarar på frågan så du hör svaret). Anteckna!

Ställ följande frågor för att identifiera hinder:

- Skriv ner vad är det som hindrar dig från att vara i det önskade läget redan nu!
- Vad gör du idag som hindrar dig från att kunna få det du vill?
- Vilka tankar har du idag som kan hindra dig från att kunna få det du vill?
- Vad är det i omgivningen som hindrar dig från att kunna få det du vill?
- Sammanfatta och skriv ner - vilka hinder har du identifierat?
- Ringa in vilka hinder du kan påverka!

Ställ följande frågor för att coacheen kartlägger resurser:

- Vad behöver du för att lyckas uppnå det du vill?
- Vad har du testat att göra hittills för att komma framåt?
- Vilka personliga styrkor och färdigheter har du som kan hjälpa dig nå målet?
- Vilka personer i din omgivning eller nätverk kan stödja dig?
- Vilka verktyg kan du använda för att uppnå ditt mål?
- Hur kan du använda mig som coach för att nå ditt mål?
- Vad konkret behöver du göra för att ta ett steg upp på skalan (du sa att du var på ...)?

Ställ följande frågor för att coacheen skapar en personlig utvecklingsplan:

- När vill du vara i mål med ditt önskade läge?
- Vilka delmål ser du på vägen?
- När ska varje delmål bli klart?
- Hur kommer målet och delmålen att fungera med ditt livspussel dvs hur realistiska är målen och delmålen?
- Vem behöver du involvera?
- Vad är det första steget?
- När börjar du? (Datum och klockslag)
- Hur ska du göra för att komma ihåg att jobba med målet?
- Vilka belöningar ska du ha när varje delmål är klart?

- Om du inte har lagt någon tid på det här till nästa gång – vilken ursäkt tycker du är okej?
- Utan att du lovar något vad vore riktigt roligt att berätta för mig nästa gång vi ses?

Be varje coachee i gruppen (en coachee i taget) att sammanfatta och berätta om sitt mål och delmål, startdatum och hur hen ska påminna sig själv att få det gjort. Anteckna!

2. Gemensam reflektion

Både coachen och coacheen reflekterar enligt följande instruktioner, ÅK3 student informerar ÅK2 studenter om instruktionen:

1. Både coachen och coacheen börjar med att individuellt skriva ner sina upplevelser av coachingsessionen. Fokusera gärna på dina tankar, känslor och reaktioner under processen. Svara också på frågan: Hur engagerad upplevde du att coachen/coacheen var? Motivera ditt svar.
2. ÅK2-studenten ska även lyfta fram en positiv aspekt av coachens insats och föreslå något som kan förbättras till nästa gång.

Efter att ni har skrivit ner era tankar och reflektioner från punkt 1 och 2, diskutera era upplevelser med varandra.

3. Individuell inlämning

Både coach och coacheen gör var sin individuella inlämning enligt nedan *direkt efter workshopen och senast enligt deadline i schemat:*

Coacheens inlämning – ÅK2 studenter:

Coacheen ska lämna in uppgift – personligt ledarskap enligt avisningen i uppgiften.

Coachens inlämning - Åk3 student:

Coachen ska lämna in en sammanfattning av den gemensamma reflektionen där coachen redovisar sin egen och coacheens reflektion enligt nedan:

- Coacheens reflektion:
 - Hur upplevde varje coachee coachningen? Belys tankar, känslor och reaktioner under processen.
 - Hur upplevde varje coachee dig som coach under coachningen?
 - Vilken positiv aspekt varje coachee tog upp under reflektionen?
 - Vad föreslog varje coachee att du som coach ska göra annorlunda nästa gång?
- Din egen reflektion:
 - Hur upplevde du coachningen? Belys tankar, känslor och reaktioner under processen
 - Hur engagerad upplevde du varje coachee var under coachningen?
 - Vad ska du göra annorlunda nästa coaching workshop?
- Ange namn, LiU-ID och dialogseminariegrupp på varje coachee
- Ange också:
 - var ni genomförde coachingen
 - när ni genomförde coachingen (datum och klockslag)
 - hur lång tid det tog

Inlämningen görs i Lisam (under *Inlämningar* i TDDD91s kursrum). Filen ska vara sparad i pdf och ha följande filnamnskonvention: Dxy/Uxy-LiUID-coaching där ni ersätter:

- Dxy/Uxy med era egna dialogseminariegrupper D eller och xy med ert tvåsiffriga dialogseminariegruppnummer t.ex. D02 eller U08
- LiUID med egna LiU-ID

Till exempel Sandra Strömbäck (LiU-ID=sanst881) som tillhör grupp U07 ska döpa sin fil till: U07-sanst881-coaching