

Workshop 3 Uppföljning 1

Målet är att coacheen ska få stöd i arbetet med sitt eget *attraktiva mål* att sträva efter och fortsätta med steget *från ord till handling*. Coachen ska stötta coacheen att ta ett steg framåt närmare sitt mål.

Agenda för uppföljning 1 workshopen:

- Uppföljning
- Gemensam reflektion
- Individuell inlämning

Det finns två coaching manus i detta dokument:

- *Individuell uppföljning*: används då en ÅK3 student coachar en ÅK2 student (finns på sida 2). Här finns också info om dokumentationen för inlämning och reflektionen.
- *Uppföljning i grupp*: används då en ÅK3 student coachar flera ÅK2 studenter (finns på sida 4). Här finns också info om dokumentationen för inlämning och reflektionen.

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 uppföljning

Manuset nedan ska användas 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 sedan överlämnas till coacheen

Individuell uppföljning - Manus

ÅK3 studenten ska ställa frågorna nedan muntligt till ÅK2 studenten (coacheen) som svarar på frågorna muntligt. Frågorna kan alltid anpassas till situationen!

1. Vad pratade vi om sist?
2. Vad har hänt efter det?
3. Vad har fungerat bra?
4. Vad har fungerat mindre bra?
5. Vad har du lärt dig om dig själv under den här perioden?
6. Vilka andra insikter har du fått?

7. Vad är viktigt att prata om idag relaterat till ditt mål?
8. Vad behöver du justera för att få det du vill? (lyssna, var nyfiken och fråga gärna vad mer? Vad mer?)
9. Hur påverkar det ditt/dina satta mål och delmål?
10. Sammanfatta vad du har kommit fram till

11. Vad är det första steget?
12. När börjar du? (Datum och klockslag)
13. Hur ska du komma ihåg att göra detta?
14. Om du inte gör något av detta till nästa gång – vilken ursäkt tycker du är okej?
15. 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.

Gemensam reflektion

1. Både coachen och coacheen skriver ner individuellt sin upplevelse av coachingen (ta gärna upp dina tankar, känslor och reaktioner)!
2. Coacheen ska också ange en bra sak som coachen gjorde och en sak som kan göras bättre nästa gång.
3. Prata med varandra om era reflektioner

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 följande:

- Hur går det med målet och delmålen?
- Vad är nästa steg?
- En bra sak coachen gjorde under uppföljningen
- En sak som coachen ska göra annorlunda nästa tillfälle
- Ange namn, LiU-ID och dialogseminariegrupp på din coach
- Ange också:
 - var ni genomförde coachingen
 - när ni genomförde coachingen
 - hur lång tid det tog

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 coacheen
- Ange också:
 - var ni genomförde coachingen
 - när ni genomförde coachingen
 - 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-uppföljning1 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- uppföljning1

Uppföljning i grupp

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

ÅK3 studenten ska ställa frågorna nedan muntligt till ÅK2 studenterna (coacheen) som svarar på frågorna tyst inom sig dvs internt och nickar när de är klara. En rekommendation är att coachees (ÅK2 studenterna) använder papper och penna för att dokumentera nyckelord och kunna reflektera över det de kommer fram till.

Coachees använder papper och penna för att dokumentera nyckelord och reflektera över det de kommer fram till.

I slutet ska coachen ställa öppna frågor till coacheen och coacheen (en i taget) svarar på de så coachen hör svaren och då ska coachen anteckna coacheens svar. Dessa anteckningar ska sedan överlämnas till coacheen

Uppföljning i grupp - Manus

1. Vad pratade vi om sist?
2. Vad har hänt efter det?
3. Vad har fungerat bra?
4. Vad har fungerat mindre bra?
5. Vad har du lärt dig om dig själv under den här perioden?
6. Vilka andra insikter har du fått?
7. Vad är viktigt att prata om idag relaterat till ditt mål?
8. Vad behöver du justera för att få det du vill? (lyssna, var nyfiken och fråga gärna vad mer? Vad mer?)
9. Hur påverkar det ditt/dina satta mål och delmål?
10. Vad är det första steget?
11. När börjar du? (Datum och klockslag)
12. Hur ska du komma ihåg att göra detta?
13. Om du inte gör något av detta till nästa gång – vilken ursäkt tycker du är okej?
14. Utan att du lovar något vad vore riktigt roligt att berätta för mig nästa gång vi ses?

Avslutningsvis ÅK3 studenten ber ÅK2 studenterna att svara på följande fråga muntligt:

15. Sammanfatta vad du har kommit fram till – be coacheen att berätta sin sammanfattning. Anteckna!

Gemensam reflektion

1. Både coachen och coacheen skriver ner individuellt sin upplevelse av coachingen (ta gärna upp dina tankar, känslor och reaktioner)!
2. ÅK2 studenterna ska också ange en bra sak som coachen gjorde och en sak som kan göras bättre nästa gång.
3. Prata med varandra om era reflektioner

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 följande:

- Hur går det med målet och delmålen?
- Vad är nästa steg?
- En bra sak coachen gjorde under uppföljningen
- En sak som coachen ska göra annorlunda nästa tillfälle
- Ange namn, LiU-ID och dialogseminariegrupp på din coach
- Ange också:
 - var ni genomförde coachingen
 - när ni genomförde coachingen
 - hur lång tid det tog
 - om du blev coachad i grupp ange namn på den andra coacheen.

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
 - 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-uppföljning1 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- uppföljning1