

Workshop 4 Uppföljning 2

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 2 workshopen:

- Uppföljning
- Gemensam reflektion
- Individuell inlämning

Det finns inget manus för uppföljning 2. Förbered uppföljningen utifrån vad du har lärt dig hittills och din coacheens situation. Hämta inspiration från tidigare manus om du vill. Det viktiga är att uppföljningen ska vara stöd för coacheen så att hen kommer framåt på väg mot sitt mål – **att fortsätta att gå från ord till handling**.

Coachen antecknar coacheens svar på frågorna så att coacheen inte behöver anteckna något! Anteckningarna ska sedan överlämnas till coacheen

Gemensam reflektion

1. Både coachen och coacheen skriver ner individuellt sin upplevelse av coachingen (ta gärna upp dina tankar, känslor och reaktioner)!
2. ÅK2 studenten 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 uppföljningen genomfördes i grupp ange namn, liu-id 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 coachningen
 - när ni genomförde coachningen
 - 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-uppföljning2 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-uppföljning2

Rekommendation - Värde med att coacha ÅK2 studenterna:

- Träna i att ha ett coachande förhållningssätt
- Lära sig att ställa öppna frågor
- Upptäcka vad som händer över tid i coachingprocessen

Därför rekommenderar vi att ni fortsätter att coacha ÅK2 studenterna genom samtal med ÅK2 studenterna med 2-3 veckors intervall om båda vill. Vinsten för ÅK2 studenten är att de får stöd att uppfylla målet genom uppföljning.

Om du vill fortsätta coacha din ÅK2 student så avsluta uppföljning 2 med att fråga ÅK2 om hen vill fortsätta bli coachad av dig i den takt och tempo som passar både parter.

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.