

ANVÄND MIG RÄTT

Styrkan med coachning är att det alltid skräddarsys för varje enskild kund och coach. Det innebär att, det som gör att du får det mesta möjliga ut av din coachning, i många delar är unikt för dig. Men det finns också generella lärdomar. Här följer några punkter som jag rekommenderar dig att tänka på inför vårt samarbete.

1. HA VILJA OCH TYDLIGA MÅL

Vad vill du med coachningen? Ju tydligare du vet vad du vill och att du vill något, desto större är sannolikheten att uppnå det.

2. TALA OM VAD DU FÖRVÄNTAR DIG

Ju ärligare du kan vara med vad du förväntar dig av mig, vad du vill eller önskar att jag ska göra eller inte göra, desto bättre jobb kan jag göra för dig.

3. VAR ÖPPEN FÖR DET OVÄNTADE

Samtidigt hjälper det att vara öppen för det du inte förväntade dig. Var beredd att pröva mina förslag och synpunkter. Även om de ligger utanför det du först tänkte dig, och även om du kanske inte förstår dem.

4. VAR BEREDD ATT ARBETA BRETT

En människas liv består av många delar; arbete/fritid, känslor/tankar, säkerhet/osäkerhet, gammalt/nytt. Ju öppnare du är för att tala om och arbeta dig igenom alla olika delar i ditt liv, desto större möjligheter öppnar sig.

5. VAR ÄRLIG

Förutsättningen för all förändring är en så riktig bild som möjligt av hur det är. Desto ärligare du kan vara med dig själv och mig, desto mer kan vi åstadkomma tillsammans.

6. FÖRSTÅ ROLLFÖRDELNINGEN

Vilken är din roll och vilken är min? Det är lätt att du tänker på mig som en chef, expert, förälder eller liknande. Och det är lika lätt att du tänker på dig själv som underställd, ansvarslös, ett barn eller liknande. Min roll som coach är unik. Kanske kan den bäst beskrivas som ”en möjlighet för dig att göra vad du vill med ditt liv”. Men det är du som gör det och som har det slutliga ansvaret. Ju tydligare rollerna är, desto bättre går samarbetet.

7. HA RÅD ATT MISSLYCKAS – MENTALT OCH EKONOMISKT

Coachning handlar om utveckling och förändring. När vi söker något nytt är misslyckanden en oundviklig del av processen. Ofta lär vi oss mer av våra misslyckanden, förutsatt att vi hanterar dem rätt. Ju mer du har råd att pröva och misslyckas – mentalt, ekonomiskt, praktiskt – desto bättre förutsättningar har du.

8. HANDLA

En central del av coachningens värde är nya tankar, idéer och perspektiv. Men det är i handling som idéerna prövas, utvecklas och befästs. Ju mer du är beredd att använda tiden mellan coachsamtalen till att göra saker, desto mer framgångsrik kommer du att vara.

9. ANVÄND MIG

Själva samtalen är bara en liten del av coachningen. Det viktigaste är det du gör mellan samtalen. Hur du kan ta med dig kontakten med mig in i vardagen. Det kanske innebär att tänka på vårt samarbete löpande under tiden mellan samtalen, att ”ha coachen på axeln”. Det kan också innebära kortare spontana kontakter via telefon eller mail för att ställa en fråga, söka stöd för en motgång eller fira en framgång.

10. TA DIG TID

Förändring tar tid. Det tar tid att göra något nytt, det behövs tid för reflektion för att kunna dra slutsatser, och lära sig av det som händer inom en och i ens liv. Om du kan ta dig tid, får du väsentligt mer ut av din coachning.