

Mitt eget jag!

Coaching har fått ett uppåtsving i Sverige. Vi hittar coacher inom alla möjliga områden idag. Men vad är coaching egentligen? Hur arbetar en coach i ordets rätta bemärkelse? Vem behöver en coach? Varför fungerar coaching så bra? Lite av detta får du reda på idag. Du kommer även under några nummer få testa delar av coaching och utifrån din vilja kunna nå högre resultat.

Coaching kommer ursprungligen från USA. I början använde man coaching mest inom idrottsvärlden. Med tiden insåg man att coaching även fungerade ypperligt inom organisationer för att öka effektivitet och stärka målfokus. Idag har även egenföretagare, etreprenörer och privatpersoner insett fördelar med en personlig coach. Ordet coaching betyder handledning/instruktion, medans ordet coach betyder vagn. Jag brukar beskriva processen så här: Coachen är länken mellan motorn och bensinen. Motorn är det som driver dig framåt, alltså olika åtgärder medans bensinen är personen som skall fram. Under resans gång ser coachen till att bensinen innehåller de rätta element som krävs för att motorn skall nå sitt mål, att säkerställa sig så bensinen inte är av fel oktan, vilket kan bli en kostsam historia. Hur arbetar en

coach mer konkret. Coachen lyssnar framför allt på det du har att säga. Även sådant som inte blir sagt. Vi ställer frågor som innebär ett uppvaknande hos de som blir coachade(coacheen). Vi plockar fram de potentialer som finns hos coacheen och skapar medvetande. Genom en coaching process blir målet så mycket klarare och vägen till målet öppnar sig. Upplägget i sig brukar i det flesta fall vara att man träffas 2-3 gånger i månaden under 3 månader. Detta för att man skall fånga djupet i samtalen. Resultatet speglas av din insats. Är du villig att göra förändringar som krävs så kommer du också nå resultat. Det är jag övertygad om. Jag kan bara se hur jag själv förändrades och förändras genom att ha en coach vid min sida. Jag skulle vilja påstå att coachen är min spegel i allt det jag gör. För mig fungerar

min coach som en bekräftande källa. Coachen förtydligar mitt agerande och reflekterar på mina steg jag tar mot mitt mål. På så sätt känner jag själv när jag är ute och svävar och tappar min egen målfokus. På frågan vem som behöver en coach så skulle jag vilja säga ALLA. Tänk att ha någon som reflekterar på mitt agerande, att få bekräftat att jag gör sådant jag tycker är bra, att få en spark i baken om jag skulle behöva det för att ta mig framåt. Alla personer som vill vidare i livet, för alla dessa passar en coach ypperligt. Vad du bör vara noga med är att känna att personkemin stämmer in mellan dig och din blivande coach. En del coacher erbjuder ett introduktions-samtal just för att du och coachen skall känna av varandra.

Det fina med coaching är att man utgår från nuet och ser mot framtiden, Man skall därför inte blanda ihop coaching med terapi. En coach har inte de kunskaper eller befogenheterna att utöva terapeutiska övningar om inte coachen har en gedigen utbildning för detta ändamål. En coach är inte heller en mentor eller en kurator. Vi talar inte om för dig hur du skall göra saker och ting. Vi ser till att du själv hittar svaren till det du vill nå framgång på. Din vilja till resultat



Bild: FATbase: Linda Karlsson

Tina Jönsson är ägare till MOL Moment Of Life och arbetar som Privat och företagscoach. Skriv gärna frågor till henne som hon kan relatera till i nästa avsnitt genom att e-posta till: info@moment-of-life.se.

är nyckeln till framgång. Om du inte är redo att satsa på förändring, kommer du inte heller nå resultat.

I nästa nummer kommer jag ta upp ett aktuellt ämne som Ni läsare vill veta mer om. Skriv gärna till mig om något Ni funderar över eller söker klarhet om.

Lycka till!

*Tina Jönsson
Privat & företagscoach*