

Mitt eget jag! Nr2

Jag tackar för all nyfikenhet artikeln skapade i förra numret och några av frågorna Ni läsare har skickat in kommer vi ta upp idag. Vi fortsätter därför vår resa genom coachingens fantastiska värld. Jag kommer bli gå in mer på hur ett första steg i en coachingrelation kan ser ut och vad som är viktigt att ha med sig då du startar upp ett coachingsamarbete.

För det är just ett samarbete mellan dig och din blivande coach. Det absolut viktigaste du bör tänka på när du anlitar en coach är att verkligen känna efter om personkemin stämmer överens. Du bör känna förtroende och tillit till den du pratar med oavsett om det sker genom telefon eller genom fysiska möten. Jag fick en fråga som löd. - Vad gör jag om relationen inte stämmer då jag påbörjat min coaching?

Det jag vill belysa här är att du absolut bör berätta för din coach hur du upplever Era samtal och att du också är rak och ärlig med att berätta vad som inte känns bra mellan Er. Efter en sådan diskussion tar du ställning till om du vill ge coachen en chans till, om inte, skall du begära att få avsluta din period. Är det en bra coach finner Ni själva lösningar på hur Ni går tillväga rent praktiskt. Du har förmodligen ett

skrivet avtal på upplägg och villkor. Titta lite närmare på detta avtal och se vad som gäller för just Er. När man startar upp en coaching relation/partnerskap är det brukligt att coachen skickar ut lite matnyttig information om vad som gäller och vilka ansvar man själv tar på sig i det kommande arbetet. Grundregeln är att det är du som klient som styr vad som skall tas upp och hur du vill arbeta med din coach. Det vill säga att man under sitt första samtal lägger upp ramar på ett samarbete. Hur mycket ansvar du vill ta för att nå dina resultat? Hur hårt vill du att coachen skall utmana dig? På vilket sätt vill du coachen ger dig feedback på. Skall coachen återkoppla uppgifter som är gjorda eller inte. Det vill säga, vad fungerar bäst för dig för att nå framsteg i din vidareutveckling. Det är viktigt att du själv tycker om

tempot Ni satt upp. Känner du för stor press på dig under resan kan det leda till icke önskvärda resultat. Du skall känna att du kommer vidare och att dina utmaningar känns spännande men inte hotande. Det är därför det är oerhört viktigt med en rak och ärlig kommunikation mellan Er, från båda håll. En bra coach speglar tillbaka dina egna upplevelser i det coachen hör. En annan fråga jag fick rörde hemuppgifter - Jag får alltid uppgifter att göra mellan våra samtal. Allvarligt talat. Varför då?

Min första spontana tanke när jag läste denna fråga var att coachen inte varit tydlig i varför man som coach ger uppgifter till nästa gång. Inte heller har man frågat dig som klient om du vill åta dig uppgifter. I din fråga får jag också en känsla av att du inte förstår poängen i själva uppgiften. Den förklaring jag kan ge är att själva poängen i att lämna uppgifter till nästa gång är för att den viktigaste delen i processen framåt är just vad som händer mellan tillfällena. Det är då du får tid för reflektioner på samtalet och ställer utmanande frågor till dig själv. Du börjar experimentera med olika a-ha upplevelser och du drar slutsatser under denna tid som är jätteviktiga för din egen vidareutveckling. Det är under denna tid



Tina Jönsson

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.

som du som klient verkligen tänker till på vad som hänt under tidigare samtal. Det kan också vara så att en uppgift har till syfte att man just bara skall reflektera över ett ställningstagande eller en utmaning man inte ser lösningar på. Man kanske till och med skall testa nya infallsvinklar och perspektiv på sin situation för att komma till klarhet i någon fråga. Hoppas jag bringade lite klarhet i era frågor och ser fram emot fler.

*Tina Jönsson
Privat & företagscoach*