

Mitt eget jag! Nr3

Tack än en gång för alla frågor jag fått från förra omgången. Jag har förstått att det finns många frågetecken kring coaching. Några frågor har berört seriositeten i en coachingrelation och andra frågor har varit mer konkreta för att få svar på funderingar. I detta nummer kommer jag därför lägga tyngden på de primära förutsättningarna för att Ni skall kunna hitta rätt coach.

Om jag går in på Googles och söker på ordet coaching får jag en fantastisk summa på 86,600,000 träffar i världen. Drar jag ner det till svenska sidor hamnar summan på 340,000 sidor. Det är en ganska fantastisk summa tycker jag. Därför har jag full förståelse om man som klient känner sig vilsen i sitt sökande efter rätt coach. En av frågorna kring detta löd. - Hur vet jag att coachen är duktig? Svaret jag vill ge är att du inte kan veta det exakt. Det handlar om personkemin och situationen i mångt och mycket men vad du kan tänka på när du skall anlita en coach är:

1. Coacher som tar sitt yrke seriöst går coachutbildningar sedan söker de även vidare till certifiering. Ett bra test är att fråga om de är certifierade coacher. Den största certifieringsorganisationen idag ligger i USA och har hela världen som

arbetsområde. ICF International heter denna organisation. Vi har även denna organisation i Norden. Här heter den ICF Nordic. Där finns coacher från Sverige, Danmark, Norge, Finland och Island. Syftet med ICF är att säkerställa och hålla standarden hög och kvalitativ. Som medlem följer man även de etiska riktlinjer ICF satt upp. I denna organisation kan man certifiera sig på 3 olika nivåer.

ACC (Associate certified coach)
PCC (Professional certified coach)
MCC (Master certified coach).

2. Tänk på vilket område du vill bli coachad i. Känner du att coachen förstår dig och stöttar dig?

3. Vill du säkerställa dig ytterligare kan du även fråga om referenser.

4. Eftersom du bestämmer vad som skall tas upp bör du uppmärksamma att coachen har klarlagt era olika roller. Att coachen har fått en

klar bild av dina önskemål. Tänker du på dessa 4 element har du skapat bästa förutsättningar för att hitta rätt coach.

Nästa fråga jag fick handlade om effektivitet i en liten organisation. - Jag har ett litet företag som jag vill göra mer effektivt. Tiden räcker inte till. Vad kan jag göra?

Denna fråga är väldigt komplex och svår att ge infallsvinklar på utan mer ingående information men

jag kan starta processen genom att fråga följande 2 frågor om effektivitet. 1. Vad innebär effektivitet för dig? 2. Hur ser ditt företag ut när det är effektivt? Förhoppningsvis hittar du någonstans ett svar på vad du har för uppfattning om hur du vill ha det, samtidigt som du får svar på hur du ser på effektivitet. Två kärnpunkter för en vidareutveckling. Vad gäller tiden och att den inte räcker till så är det en ganska vanlig fråga som många har problem med. För att komma till en klarare insikt här, vill jag fråga dig hur du upplever din dag. Vad är det som gör att du inte hinner med allt? Hur skulle du vilja att din dag ser ut? När du rannsakat dig själv och fått en klar bild på vad det är du lägger tid på kanske det blir mer synligt för dig vad som är tidstjuven. Finns det något där som du kan ta bort eller göra annorlunda?



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.

Att ändra ett beteende är inte lätt, det kräver tid. Det första tecknet på att någonting positivt händer i en förändring är att du själv upptäcker att du blivit medveten om en situation. Utifrån det medvetandet skapar du sedan dina egna förutsättningar till förändring. Här handlar det om vilja. Fråga dig själv hur starkt du verkligen vill skapa en förändring. Gradera din motivation i ett siffertal för att göra det synligt. Lycka till!

*Tina Jönsson
Privat & företagscoach*