

## Coachingprinciper

Som coach har jag fått ett stort förtroende från en annan person. Jag får ta del av olika tankar, erfarenheter och personliga historier som ger mig en kartbild över dennes upplevelser, behov, förväntningar och förhoppningar. Med nyfikenhet och ett genuint intresse ska jag bidra till ett reflekterande utrymme för personen, där olika perspektiv kan ta plats och där olika handlingsvägar får chans att ta form.

Som stöd i processen har jag formulerat ett antal principer, som har växt fram under årens lopp, som jag anser gör mig till en bättre coach. Principerna skulle säkert kunna vara fler. Och några är viktigare än andra. Men följande har i alla fall jag stor nytta av i mitt coachande:

-Att möta personen där den är

-Att vara genuint närvarande mentalt (följa tråden) och fysiskt (kroppsspråk)

-Etablera ett samarbetskontrakt som innehåller roller för samarbete (som coach ansvarar jag för process, medan den coachade står för innehåll), målformulering eller förväntat resultat

-Att validera (bekräfta) upplevelser och perspektiv, samt agera stödjande

-Skapa ett tillitsfullt utforskande klimat, där nyfikenhet finns (istället för bedömning) av det som sägs, med empati och lyhördhet

-Att lyssna aktivt, på ord, det som visas i kroppsspråk, tonläge, tempo, på känslor såväl som tankar

-Ge utrymme för reflektion genom att vara tyst, ha ett lågt tempo

-I slutet av en session (eller flera) dirigera med frågor som rör aktivitet och handlande, där olika perspektiv och alternativ belyses och utforskas, så att den coachade får med sig en bredd av möjligheter

-Där det passar delge egna reflektioner på det som sagts (eller framkommit i t ex kroppsspråk, tonfall)

-Metakommunikation (prata OM samtalet eller prata OM lärandet) för förankring av process och ägarskap till lösningar framöver