

Coaching

Psykisk (O)Hälsa
Samhällets barn & unga





Idag vill vi ...

- Inspirera till att prova i er vardag
- Ge lite input till
 - Varför
 - Vad
 - När
 - Hur



Upplägg

- Prova
 - Teori
 - Hur man lär sig
 - Frågor och svar
 - Avslut
-
- Fortsättning på hemmaplan



Prova

- Två roller:
 - Coach
 - Fokusperson
- 5 minuter var
- Fokuspersonen hittar samtalsämne/problem
 - På riktigt
 - Inte har löst
 - Vill ha hjälp
- OBS – Konfidentialitet!



Prova

Hjälp din fokuspersion att utveckla sina tankar,
endast med hjälp av dessa frågor

1. Vad skulle du vilja hände?
 - Är det något mer med ... ?
 - Vilken sorts ... är det?
 - Var finns ... ?



Prova

Hur var det här?

Frågor: Twitter #coachingfrågor



Varför ska chefer coacha?

- Utvecklar medarbetarna
- Frigör tid för chefen
- Utvecklar arbetsklimatet



Vad är coachande ledarskap?

Hjälpa din medarbetare att hitta egna lösningar på sina problem och ta ansvar för dem



När kan chefer coacha?

- Medarbetaren kan fatta egna beslut
- Medarbetaren vill att något ska bli annorlunda
- Medarbetaren vet inte hur man gör
- Medarbetaren vill ha hjälp
- Du kan leva med andra lösningar än dina egna
- Du har tid och närvaro

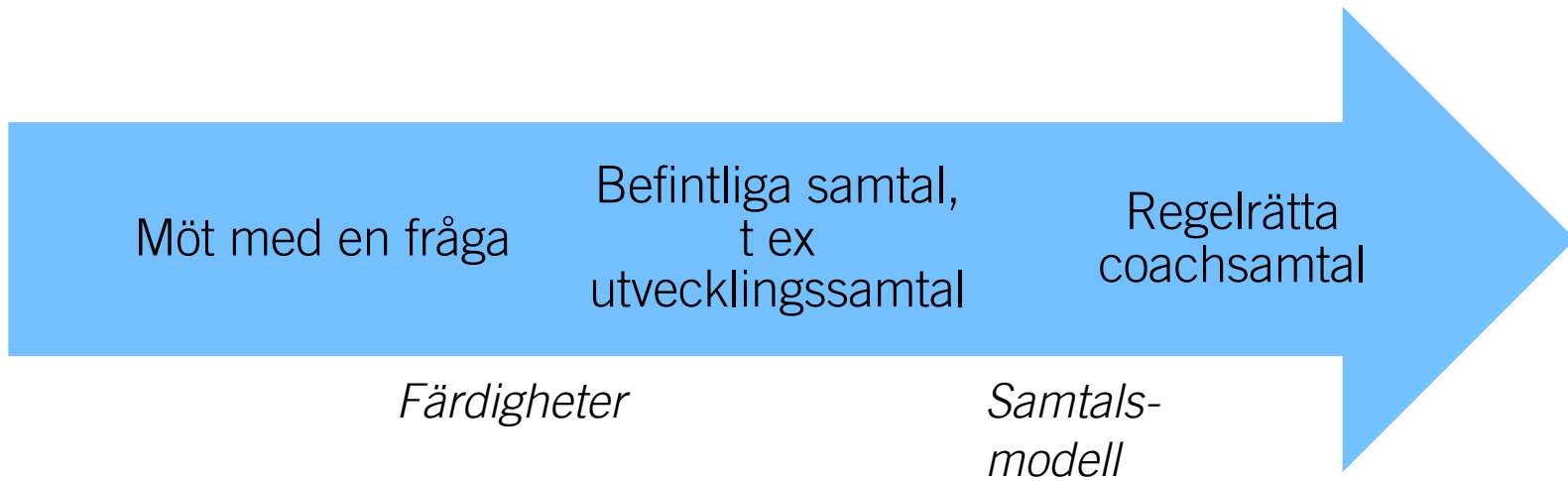


Coachingrelationen

- Jämlik
- I en hierarkisk kontext krävs tydliga ramar



Hur går det till?



Hur lär man sig coacha?

- Kurser
- Böcker
- Egen träning
- Filmer att inspireras av
 - En chef coachar: <https://youtu.be/pEaJAAYIDLw>
 - Använda enkla frågor för att utveckla ett företag: <https://youtu.be/t-SekQjxLaM>





Tack 😊

Vi önskar er lycka till med er träning!



lena@chefensomcoach.se

soren@chefensomcoach.se

www.chefensomcoach.se