

Några coachande verktyg och en coachmodell för samtal

Skapa förtroende & relation

- Visa intresse, nyfikenhet och omtanke
- Var äkta, håll vad du lovar och skapa trygghet
- Bekräfta och stöd individens perspektiv och sammanhang
- Använd ett neutralt kroppsspråk och tonfall – särskilt om personen är i affekt

Var närvarande och medveten

- Släpp dina egna tankar – var här och nu
- Lyssna utan att värdera
- Ge utrymme för tystnad, paus och reflektion

Lyssna aktivt och på riktigt

- Fokusera på vad individen säger och inte säger
- Lyssna, lyssna, lyssna – ge rejält med talutrymme
- Spegla eller bekräfta med korta sammanfattningar
- Vänta med frågor om personen är upprörd – bara lyssna
- Lyssna på ord, tonfall, kroppsspråk och på det som inte sägs!

Ställ frågor som öppnar upp

- Ställ frågor som ger nya perspektiv och se nya möjligheter
- Ställ öppna frågor som inte kan besvaras med ett ja eller ett nej
- Det kan med fördel vara korta frågor som kan börja med VAD? HUR? NÄR? VEM?
Undvik "Varför?" – ställ hellre utforskande frågor som: Hur ser ditt drömläge ut? Vilka möjligheter har du?
Vad är ditt första steg?
- Undvik för långa frågor de ska vara korta och enkla och ta en fråga i taget

Sätt mål som motiverar

- Låt personen sätta egna mål – det skapar mening
- Sätt gärna SMART:a mål, Specifika, Mätbara, Attraktiva, Realistiska, Tidsatta
- Fira framsteg – även små steg räknas!

Ge coachande feedback som stärker

- Ge feedback ofta
- Fokusera på framtid, möjligheter och vad personen kan förändra
- Var specifik och konkret
- Var konstruktiv och lyft styrkor och ge utvecklingsmöjligheter

TGROW – En coachmodell för samtal

T – Topic (Ämne)

Vad vill du prata om idag?

- Vad känns viktigt för dig just nu?
- Vad skulle du vilja utveckla?

G – Goal (Mål)

Vad vill du uppnå?

- Hur skulle det se ut när det fungerar som du vill?
- Hur ser drömläget ut?

R – Reality (Verklighet)

Hur ser det ut just nu?

- Vad fungerar bra, och vad fungerar mindre bra?
- Vad har du redan provat?
- Vad hindrar dig från att nå dit du vill?

O – Options (Alternativ)

Vilka möjligheter finns?

- Vad kan du göra för att ta ett steg närmare ditt mål?
- Vad har hjälpt dig tidigare?
- Vilka olika sätt kan du tänka dig att pröva?
- Om du kunde göra vad som helst – vad skulle du göra?

W – Way Forward (Vägen framåt)/Will (Vilja)

Vad vill du göra nu? Vilka steg behöver du ta?

- Vilket blir ditt första steg?
- När ska du göra det?
- Hur vet du att du är på rätt väg?
- Vad behöver du för hjälp/stöd?