

UNIKA

UNIKA är en coachmodell för barn, ungdomar och unga vuxna. Samtalsmodellen är indelad i fem faser där man som samtalsledare fokuserar på en fas i taget. Samtalsledaren väljer någon fråga från varje fas och utforskar området med följdfrågor.

U – UTMANING

Välj en fråga för att starta upp den coachade dialogen och hitta en utmaning eller utvecklingsområde:

Vad är det du vill utveckla/förändra/förbättra just nu?

Vad skulle kännas bra att få reda ut just nu? Inom vilket område skulle du vilja komma framåt?

Vad vill du fokusera på nu när vi pratar?

Syfte: Genom att utforska U:et väljer eleven själv sin agenda vilket ger driv och motivation i coachingen. Det är viktigt att samtalsledaren inte väljer ämne åt den som coachas.

N – NÄRING

Utforska det som ger bränsle, energi och kraft i livet. Det kan handla om egenskaper och resurser som finns inom den coachade, eller sånt som ligger utanför.

Vad gillar du av att göra när du är ledig?

Vilka intressen har du?

Vilka egenskaper använder du för att upprätthålla intresset?

Syfte: Den coachade reflekterar kring sina styrkor och egenskaper. Den som coachas utforskar också positiva erfarenheter att bygga vidare på. Syftet med att arbeta med fasen Näring är även att få den som coachas att bli mer nyfiken på sig själv. Egna styrkor, egenskaper, resurser och vanor är bra att vara medveten om, exempelvis om det känns som en uppförsbacke till målet eller om hinder dyker upp.

I – INSTÄLLNING

Här utforskas den coachades nuvarande inställning till utvecklingsområdet/utmaningen.

Vad tänker du i nuläget om det som du vill utveckla/förändra?

Hur kan du tänka så att utmaningen känns enklare?

Vad behöver du säga till dig själv för att komma framåt?

Syfte: Utforska inställningen, tankar och känslor hos den coachade inför uppgiften att ta sig an utmaningen.

K - KÄNSLA av sammanhang och helhet

Här får den coachade lyfta blicken, skapa en känsla av framtiden och utforska det önskade läget i ett större sammanhang.

Hur skulle du önska att ditt liv är om 10 år? Om du får drömma fritt, i vilket (ex. jobb/studiesammanhang) skulle du vilja vara i?

Vad skulle du vilja uppnå på sikt (exempelvis fram till påsklovet)?

Hur ser en bra/lyckad dag /situation ut?

Vad gör du då? Hur är känslan att vara där?

Syfte: Utforska och känna in det önskade läget, lyfta drömmar och skapa en vision som ger energi, riktning och framtidstro.

A – ANGREPPSSÄTT

Den coachade får utforska alternativa vägar framåt.

Vad finns det för möjligheter/alternativ/ vägar framåt? Vad skulle ett ytterligare alternativ kunna vara?

Vad vill du testa att göra?

Vilka steg behöver du ta? Vad blir ditt första steg?

Vilken stöd behöver du? Hur vill du återkoppla till mig hur det har gått?

Syfte: Stödja den coachade att utforska sin egen lösning och nästa steg i riktning mot målbilden. Coacha ungdomen till att ta de första stegen och att supporta känslan av att äga sin egen lösning.