

Introduktion.

Bogen ”Coaching i praksis” byder på introduktion til coaching, præsentation af coachmodeller, eksempler på anvendt coaching, samling af kommunikationsværktøjer og coachredskaber. Dette appendiks underbygger bogen dels med eksempler på coaching i praksis og dels med ekstra illustrationer til bogen.

Coacheksemplerne har jeg båndet over nogle år, og en del af dem har jeg valgt at gengive i sin fulde form. Som læser får du således mulighed for at gå i dybden med disse udvalgte forløb i hele deres længde frem for at nøjes med udpluk fra dem.

Alle eksemplerne er nøjagtige gengivelser af de reelle coachsessions, hvoraf størsteparten er fra mit professionelle virke. Nogle eksempler er genbrug, forstået på den måde, at det er projektbesvarelser fra certificeringerne på vores uddannelser, som jeg har fået tilladelse til at bruge.

Alle navne i eksemplerne er anonymiserede, bortset fra de coachsessions, der har fundet sted i undervisningen, hvor fokuspersonerne har givet tilsagn

Et par eksempler har jeg analyseret og giver mit bud på anvendte metoder og værktøjer i de aktuelle coachsessions. Har du lyst til at styrke dine kommunikations og coachkompetencer, så vil jeg meget gerne opfordre dig til dels at drøfte disse eksempler med en eller flere andre ”ligestillede” eller/og dels at ”kopiere” mit eksempel ved på samme måde at analysere én af dine egne bandede samtaler. I det hele taget er det en god ide fra tid til anden at hente tilladelse hos dine fokuspersoner til at båndede og efterfølgende se/lytte til det optagede med åbent og udviklingsparat sind.

Standarder og etiske regler, formuleret af The International Coach Federation (ICF), der arbejder internationalt med at opretholde det fagligt høje niveau for coachprofessionen, er at finde på disse sider

Atter vil jeg ønske dig god fornøjelse og berigelse med appendiks og rigtig god vind fremover med dit eget coachvirke!

Birgitte Jepsen

Indhold i appendix

Coaching - Lis
Coaching - Eva
Coaching - Lene
Coaching - Nick
Cybercoaching-
Coaching og analyse -
Coaching og analyse –
Illustrationer
ICF

Kapitel 1

Coachsessions

Det, der ligger bag os og foran os, er småting i forhold til det, der ligger inden i os.

William Morror

På følgende sider kan du læse 4 eksempler på live coaching, som alle er hentet fra min undervisning på coachuddannelserne.

Desuden er der to eksempler på cybercoaching, hvoraf det ene eksempel er fra en kursists projektopgave til certificering.

Coach eksempel 1

Lis - Aversion mod mobiltelefoner

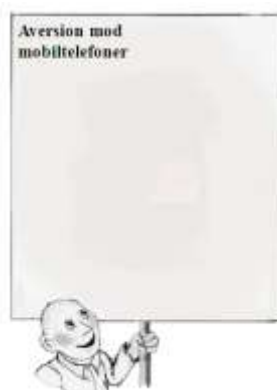
Lis er kursist på coachuddannelsen i Fredericia, og er på dette tidspunkt, hvor coachingen finder sted, i gang med modul 2. Lis har meldt sig til en coachsession med mig som coach. På uddannelsen laver vi undervisere en demonstration hver dag og de kursister, der vil tage imod tilbuddet, henvender sig til os. Der er til tider mange, og er der det, får vi lige et par stikord vedr. tema, og vælger et tema ud, der kan passe til det indhold, vi har på det aktuelle modul i uddannelsen og til de nye metoder og teknikker, vi på dette modul gerne vil demonstrere. Ca. 30 medkursister er til stede som observatører.

Coach: Dejligt, at du melder dig frivilligt til en coachdemonstration, som bliver optaget på videobånd og giver tilladelse til, at båndet må anvendes i min bog og som undervisnings materiale til andre hold.

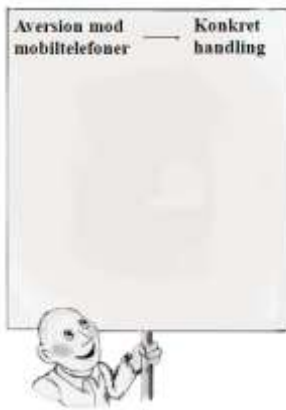
Jeg har afsat 20 minutter til coachingen og har vi brug for mere tid, vil jeg gerne lave en ny aftale med dig. Jeg har her et flipark, som vi vil skrive nogle stikord på. Jeg vil oplyse dig om, at jeg har tavshedspligt, og er der noget, du ikke ønsker skal frem i disse rammer, siger du endelig til. Hvordan lyder det?

Coach: Fint! Når vi er færdige med coachingen, hvad forestiller du dig så, at du har fået ud af det?

Fokuspersion: Så forestiller jeg mig vel nok, at den aversion jeg har mod de her mobiltelefoner, den kan komme ud i en eller anden konkret handling. [Griner lidt].



Coach: Du forestiller dig, at den kan komme ud, siger du, i en eller anden konkret handling. [Skifter farve og tegner en pil i midten].



Fokuspersion: Ja.

Coach: Som for eksempel hvad?

Fokuspersion: Jamen at ... at jeg måske får sagt med ord til kollegaer, der bruger mobiltelefoner, når jeg synes, det er uhensigtsmæssigt.

Coach: Aha. Sagt med ord, siger du.

Fokuspersion: Ja, simpelthen få sagt fra. At det her, det synes jeg egentlig ikke hører hjemme. Det er manglende respekt overfor andre. For eksempel i en mødesituation. At vedkommende ikke respekterer os andre, og at privat mobiltelefoni i den her situation, det er, i hvert fald for mig, uacceptabelt.

Coach: Ja.

Fokuspersion: Det forstyrrer.

Coach: Det forstyrrer?

Fokuspersion: Ja.

Coach: Og når du lige sagde "måske", Lis, hvad betyder det lille "måske"?

Fokuspersion: Det er jo nok, fordi jeg ikke har afklaret endnu, hvordan jeg får sagt fra på en konstruktiv måde.

Coach: Jaaa og det betyder?

Fokuspersion: Jah, det ved jeg ikke rigtig.

Coach: Du véd, du vil sige fra?

Fokuspersion: På et eller andet tidspunkt, forhåbentlig, ja.

Coach: [Skriver]. Så skriver jeg "sige fra" her.



Fokuspersion: Ja.

Coach: Det, du også siger omkring at sige fra, er, at du ikke vil sige fra på en hvilken som helst måde, men du vil sige fra på en.... [løfter pennen og ser på fokuspersionen].

Fokuspersion: Konstruktiv måde.

Coach: Konstruktiv måde. [Skriver]. Hvad er det, der har forhindret dig i ikke at gøre det endnu?



Fokuspersion: ... Ja ... hvad har forhindret mig i og ... det kan der være mange ... det kan der være mange grunde til.

Coach: Ja. [Lægger pennen på plads].

Fokuspersion: Det kan nok være, at ... at jeg har selvfølgelig gjort mig nogle tanker omkring, hvorfor siger jeg ikke bare det.

Coach: Ja?

Fokuspersion: Det er nok fordi, jeg tænker, at det måske var en anden person, der skulle sige fra, det er ikke min opgave.

Coach: Okay?

Fokuspersion: Og så er det måske det, det hindrer mig i at gøre det, for ikke at underkende vedkommende, der er over mig.

Coach: Hvordan kan du forestille dig at sige fra uden, at underkende en, der er over dig?

Fokuspersion: Ikke lige nu. Da har jeg lidt svært ved at se, hvordan ... hvordan jeg kan gøre fordi, i den her situation tror jeg, der er to, det vil sige, jeg skal anerkende én person og sige fra overfor en anden.

Coach: Ja.

Fokuspersion: Jeg kan måske godt sige fra overfor personen, der hele tiden har den private snak under et møde.

Coach: Ja?

Fokuspersion: Men jeg ved ikke, hvordan jeg skal få det gjort sådan, at jeg anerkender, at den anden ikke har gjort det for lang tid siden.

Coach: Når du her siger, at du vil i gang med at sige fra, hvem starter du helt præcist med? [Holder håndfladerne i brysthøjde og kører håndfladerne ind mod hinanden. Imens coachen taler, bliver der mindre og mindre afstand imellem håndfladerne].

Fokuspersion: Jamen, det er muligt, at jeg skal ... jeg skal formentlig gå ind og få en samtale med, eller en snak med den, der burde have sagt fra. Hvorfor i alverden har hun ikke for længst gjort det? Hvad sker der ... hvad ville der ske i hende, hvis jeg i næste ... seance så, tager teten og så siger, det her, det er ikke acceptabelt?

Coach: Ja.

Fokuspersion: For og lige og være sikker på ... så ved jeg, hvordan reaktionerne eventuelt vil være der.

Coach: Du kender allerede reaktionen, siger du, hvordan vil du være forberedt på den?

Fokuspersion: Jamen, så kunne jeg være forberedt på den reaktion, der kommer, i hvert fald fra den side af, ikke?

Coach: Ja. [Tager en pen]. Det du siger lige nu er, at du kunne tænke dig en konstruktiv måde at sige fra på. I den proces vil du [skriver midt på planchen, samtidig med at der tegnes en pil fra "sige fra" ned til det netop skrevne) have en samtale med en person. Var det ikke det, du sagde?



Fokuspersion: Jo.

Coach: Og du tænker her på en bestemt person eller?

Fokuspersion: Ja. Vibeke.

Coach: Ja, tage en samtale med Vibeke. Og det du gør, når du tager samtalen med Vibeke, er hvad?



Fokuspersion: Det er form... Jeg tror, det jeg gerne vil have den samtale eller snak med Vibeke, for at få en accept af, at det er okay, at jeg så siger fra.

Coach: [Tager en anden pen]. Du tager en samtale med Vibeke, og det du får ud af den samtale, [skriver] det er [tegner en pil nedad] et ja til, at du ...

Fokuspersion: Ja, at det er okay, at jeg nu siger fra overfor Yrsa.

Coach: [Skriver]. Hvordan ser det ud, når jeg inviterer dig med herud og ser ind på fliparket herfra?[Går baglæns og kigger samtidig på planchen].



Fokuspersion: [Fokuspersionen følger med og kigger også på planchen]. Det ser godt ud.

Coach: Godt! Hvor realistisk er det, at du får lov til det, når du kommer derind?

Fokuspersion: Jamen det er da ... det er da realistisk.

Coach: Ja. På en skala fra 1-10?

Fokuspersion: Jamen da er den oppe på 10.

Coach: Det er 10. Hvor vigtigt er det for dig på en skala fra 1-10 at gøre det?

Fokuspersion: Jamen det er da også på ... jamen så 9.

Coach: Ja. På 9.

Fokuspersion: En 9-10 stykker også, ikke.

Coach: Ja. Hvor meget vil du prioritere den i forhold til nogen andre ting, du også har i gang - på en skala fra 1-10 ... og du siger "gøre det".

Fokuspersion: Jamen den vil ligge et eller andet sted imellem 5 og 10. En afvejning af i forhold til, hvor tit det her det nu sker, ikke?

Coach: Ja..

Fokuspersion: Men jeg tror, det kunne godt nærme sig en otte-stykker.

Coach: En otte-stykker.

Fokuspersion: Ja.

Coach: Når den er 8, hvad betyder det så, at du gør, når du kommer hjem igen? Nu kan vi godt stille os herind igen. [Går tilbage og står igen til højre for planchen].

Fokuspersion: [Følger efter og står igen til venstre for planchen]. Jamen så betyder det jo, at jeg tager fat i Vibeke og snakker med hende.

Coach: Ja. Du tager en snak med Vibeke.

Fokuspersion: Ja.

Coach: Mm. Hvordan går det?

Fokuspersion: Det går det går fint.

Coach: Ja. Og du ved, hvordan du skal tage fat i hende, og hvad du skal sige?

Fokuspersion: Ja det ved jeg.

Coach: Super! Hvornår gør du det? [Peger på planchen].

Fokuspersion: Det gør jeg ... inden for de næste 14 dage.

Coach: Inden for de næste 14 dage. Det vil sige ... inden den ... 14. november, har vi ikke den 1. november i dag? [Griner].

Fokuspersion: Det er rigtigt. [Griner også].

Coach: Inden den 14. november.

Fokuspersion: Ja.

Coach: Hvordan modtager hun det?

Fokuspersion: Jeg tror med blandede følelser.

Coach: Ja.

Fokuspersion: Det tror jeg.

Coach: Ja ... er det okay?

Fokuspersion: Ja..

Coach: Mm, får du et "okay" svar her? [Laver cirkelbevægelser med pegefingern om noget af det, der er skrevet på planchen]... Af hende?

Fokuspersion: Det var et godt spørgsmål.

Coach: Ja.

Fokuspersion: Det tror jeg faktisk, ja.

Coach: Ja! Så når du tager den snak med [peger på planchen] Vibeke, hvad siger hun så til, at du gør det.

Fokuspersion: Hun siger det er okay.

Coach: Og hvad betyder det i forhold til at få sagt fra [peger på planchen] overfor Yrsa?

Fokuspersion: Det betyder, at jeg får sagt fra på en konstruktiv måde.

Coach: Så det her, er med til at gøre, at du får sagt fra overfor Yrsa ... på en konstruktiv måde. Det virker på mig, som om du allerede ved, hvordan du gør det på en konstruktiv måde overfor Yrsa.?

Fokuspersion: Ja, det gør jeg også. Det er ikke noget problem.

Coach: Fornemt. Hvordan går det så med din aversion imod mobil?

Fokuspersion: I den her situation, da bliver den absolut mindre. [Peger henimod planchen].

Coach: Da bliver den absolut mindre.

Fokuspersion: Og hvis nu det her, det går som jeg nu har bestemt mig for, det skal gå, så vil jeg jo bruge den overfor nogle generelle ting, også – i forhold til mobiltelefoner [peger i retning af planchen imens hun snakker].

Coach: Ja. Kanon. [Går et par skridt tilbage og betragter planchen]. Når vi lige forestiller os, at du tager den her snak med Vibeke, [går hen og peger på planchen], vil jeg bede dig om også at forestille dig, [går tilbage igen og har samme afstand til planchen som fokuspersonen], at du lige nu er i rummet, hvor du har snakken med hende.

Fokusperson: Ja.

Coach: Mmm..., hvad siger du til hende?

Fokusperson: Jah ... [rykker et skridt nærmere planchen] ja, hvad siger jeg til hende? [Kigger opad]. Jamen jeg tror, at jeg beskriver situationen for hende, og så vil jeg fortælle hende, hvordan jeg reagerer på de mobiltelefoner, der ringer hver gang.

Coach: Ja?

Fokusperson: Og hvilke forstyrrende elementer, det har i sig.

Coach: Fornemt! Du starter med at beskrive, hvad det handler om, og så vil du fortælle lidt om reaktionen og så ...

Fokusperson: ... kunne jeg måske også godt finde på at spørge hende om, hvorfor i alverden hun ikke for lang tid siden har gjort noget, men det skal jeg passe lidt på med, for det er fordømmende, ikke også, [griner], så det ved jeg ikke rigtig.

Coach: Hvordan kunne du sige det på en anden måde, når du nu tænker på de teknikker, du har lært her i dag? [fører hænderne helt ud i venstre side af kroppen]

Fokusperson: Ja?

Coach: Hvad kunne du så i stedet formulere dit budskab til hende? [fører hænderne ind foran sig]

Fokusperson: Jeg kunne bruge hypotetiske spørgsmål, måske, ikke også?

Coach: Ja.

Fokusperson: Eller uddybende spørgsmål kunne jeg også, for jeg ved jo ikke ...

Coach: Nej?

Fokusperson: ... hvad der ligger bag ved ...

Coach: Nej?

Fokusperson: ... at hun ikke siger noget om det, det har jeg ingen ... det har jeg ingen fornemmelse af.

Coach: Ja. Når du for eksempel lader være med at formulere det som "undgå", [gestikulerer i venstre side af kroppen] eller stiller nogle spørgsmål som "hvorfor har hun ikke gjort det for lang tid siden" – og du får det formuleret som et henimod, [hænderne foran kroppen] hvordan lyder det, når du så får det formuleret som et henimod til hende?

Fokusperson: Vi kunne måske indgå nogle aftaler med, hvordan vores mødestruktur skulle være, for eksempel.

Coach: Hvordan vil hun modtage, at du stiller et spørgsmål til hende på den måde?

Fokusperson: Godt.

Coach: Godt! Ja. Hvordan vil hun føle sig mødt?

Fokusperson: Jeg vil tro, at hun føler sig anerkendt.

Coach: Så hvilken måde var det lige, du ville spørge på?

Fokusperson: Jamen om jeg kunne ... om vi kunne indgå en aftale af, hvordan for eksempel vores mødestruktur skal være.

Coach: Ja. Kanon. Hvordan går det så?

Fokusperson: Det går fint. Nu har jeg jo fået anerkendelsen fra Vibeke, og så skal jeg så have fat i Yrsa.

Coach: Ja. Du har nu en metode til at formulere dit budskab på en konstruktiv måde. [Peger på planchen]. Og når du formulerer det på en konstruktiv måde, hvad er det så, du har fokus på?

Fokusperson: Den skal jeg lige have en gang til.

Coach: Når du selv formulerer det på en konstruktiv måde til Vibeke, hvad er det, du har fokus på?

Fokusperson: Så har jeg jo fokus på processen, der skal foregå. Ikke kun i mig, men også i både Vibeke og Yrsa.

Coach: Yes! Hvor klart og tydeligt og nemt er det på en skala fra 1-10 for dig at gå hjem og gøre det her nu?

Fokusperson: Første del, den er nem.

Coach: Den er nem.

Fokusperson: Anden del, den bliver noget sværere.

Coach: Ja. Når du siger, at første del er nem, [peger på planchen] på en skala, hvor højt er den oppe?

Fokusperson: På 10.

Coach: Og den, der bliver noget sværere [peger på planchen], hvor ligger den?

Fokusperson: Den ligger nok på en ... 5-6.

Coach: Ja. Hvordan kan den blive hævet lidt, inden du gør det?

Fokuspersion: Jamen så skal jeg nok ... [slår ”knuder” på tungen] øve mig i nogen formuleringer, tror jeg.

Coach: Hvem kunne du øve med?

Fokuspersion: Det kunne jeg jo så prøve at starte med Vibeke jo, ikke også jo, men ...

Coach: Ja.

Fokuspersion: Jeg kunne også bruge nogen af mine medkursister her i dag.

Coach: Ja, god ide.

Fokuspersion: Ja.

Coach: Når du øver med dine medkursister, hvad opnår du så?

Fokuspersion: Mm, at jeg føler mig mere rustet til den her samtale. Eller møde, eller hvad jeg nu finder frem til, at det skal være. Det kan også være forskellige metoder, jeg bruger for at få sagt fra overfor Yrsa.

Coach: Ja?

Fokuspersion: Det kunne jo være et punkt på dagsordenen.

Coach: Ja. Eksempelvis?

Fokuspersion: Jeg ved så ikke, om det er lidt fejlt, for da inddrager jeg jo de andre mødedeltagere, det har jo også noget med dem at gøre. Det er jo ikke kun mig. Jeg kunne øve det sammen med dem.

Coach: Når du træner og øver sammen med dem, hvordan går det så med den der skala fra 1-10? [peger på planchen]

Fokuspersion: Jamen så bliver den jo ... hvad sagde jeg? Jeg sagde en 5-6 stykker, ikke - så stiger den jo stille og roligt.

Coach: Den stiger stille og roligt. Jah, hvornår inden for 14 dage, tager du så næste trin?

Fokuspersion: Jah ... godt spørgsmål.

Coach: Ja, det har du gjort inden den 14. november, siger du, [peger på planchen] og du skal træne og øve lidt. Hvor længe vil du træne?

Fokuspersion: Absolut inden jul!

Coach: Absolut inden jul?

Fokuspersion: Absolut, ellers kommer jeg jo ikke videre.

Coach: Hvor lang tid vil du bruge cirka til at træne og øve, inden du?

Fokuspersion: Jamen såh ... hvis jeg nu bruger 14 dage, inden jeg får snakket med Vibeke, alt afhængig af, hvornår det er, ikke?

Coach: 14 dage her [peger på planchen].

Fokuspersion: Førstkommende møde efter, at jeg har snakket med Vibeke.

Coach: Yes! Da gør du det?

Fokuspersion: Ja.

Coach: Wow! Ja! Hvordan ser det ud nu, Lis?

Fokuspersion: Jamen, det ser godt ud.

Coach: Det ser godt ud? [Går tilbage og betragter planchen med hænderne på ryggen].

Fokuspersion: Fordi nu har jeg fået minimeret den der aversion, eller irritation, eller hvad jeg nu har overfor den her mobil.

Coach: Ja?

Fokuspersion: Og fået det væk.

Coach: Ja?

Fokuspersion: Så vil jeg bruge min energi til noget andet.

Coach: Skal vi sige, at det er det, der er aftalen. Vi snakkes lige ved, hvordan det er gået [griner], når du kommer på næste modul.

Fokuspersion: [Griner]. Ja, det gør vi.

Coach: Kanon. Skal vi lige give Lis en hånd?