

## Hjælpekema Appreciative Inquiry

Forberedelseskema og gennemførelseskema til coaching med Appreciative Inquiry som struktur. Baseret på bogen Appreciative Coaching ( AC) af Orem, Blinkert og Clancy.

Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5
<p><b>”Kom i gang”</b> ”Mennesker er mysterier, vi skal værdsætte og anerkende.” Fokuspersoner er aldrig problemer- men de kan have problemer, de gerne vil hjælpes med” ( AC s. 83-85)</p>	<p><b>Discovery</b> Vi undersøger, hvad der giver liv og energi og hvordan.</p>	<p><b>Dream</b> Vi skaber et billede af en ønsket fremtid, som er kraftfuldt med symboler, billeder, følelser og handlinger knyttet til.</p>	<p><b>Design</b> ”Vi er alle både designere af verden omkring os og produktet af vores egne designs.” (AC s. 149) Vi retter opmærksomheden mod at handle, så vi kan indrette den fremtid, vi ønsker os brændende (FIND BIG HAIRY AUDACIOUS Goals!)</p>	<p><b>Destiny</b> ”Vores dybeste angst er ikke, at vi er utilstrækkelige. Det, vi er mest bange for, er vores egen styrke.” (s. 170 i AC) Vi finder og tillader excellence og realiseringen af vores drømme, at leve livet fuldt ud.</p>
<p>Formål i fase 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lære hinanden at kende</li> <li>• Afdække emnet</li> <li>• Reformulere emnet, hvis det er negativt formuleret</li> <li>• Skabe et billede af succes</li> <li>• Etablere et rum for positivt sprog</li> <li>• Afdække målet</li> </ul>	<p>Formål i fase 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lære hinanden at kende</li> <li>• Finde fokuspersonens ressourcer</li> <li>• Bekræfte at det, FP ønsker, er muligt</li> <li>• Forstærke FPs tro på fremtiden</li> <li>• Styrke FPs positive syn på sig selv og på sine handlemuligheder</li> </ul>	<p>Formål i fase 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skabe billeder af en ønsket fremtid</li> <li>• Skabe positive følelser knyttet til billedet</li> <li>• Skabe frugtbare metaforer om fremtiden</li> <li>• Skabe billeder af muligheder</li> </ul>	<p>Formål i fase 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hjælpe FP med at fokusere</li> <li>• Identificere prioriteter</li> <li>• Definer succeskriterier</li> <li>• Bekræft at der er realiteter i drømmen</li> <li>• Hjælpe FP med at træffe gode valg og handlinger</li> <li>• Hjælpe med at finde hjælpere</li> </ul>	<p>Formål i fase 5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• At hjælpe FP med at internalisere og leve drømmen</li> <li>• Hjælpe FP med at leve drømmen i nutiden</li> <li>• Hjælpe FP med at skabe nye drømme</li> <li>• Støtte FP i at holde fast også i modgang</li> </ul>

<p>Vær opmærksom på: Sørg for at holde fast i det positive og det livgivende</p>	<p>Vær opmærksom på: Sørg for at holde fast i det FP gerne vil og omformuler det, FP ikke vil til noget neutralt. Få FP til at reflektere. Giv FP opgaver til næste gang.</p>	<p>Vær opmærksom på: Hjælp FP med at danne metaforer. Hjælp FP med at se styrkerne- måske får du øje på nogle, som FP ikke selv har set - det kan være et profetisk, et poetisk og et normativt billede i FPs fremtidsdrøm <i>altså her må tænkes store tanker.</i></p>	<p>Vær opmærksom på: En svær fase, hvor tvivl og gamle erfaringer kæmper med håb og nye muligheder. Hjælp FP med at holde fast i drøm og et positivt livssyn De der når drømmen har vilje Fokuser på at prioritere Fokuser på hvordan drømmen allerede bliver levet ud. Fokuser på, hvordan FP kan tage elementer fra drømmen ind i nutiden.</p>	<p>Vær opmærksom på: Her er fokus på kompetencer, de FP allerede er fortrolig med og de, der er under udvikling. Målet er, at FP bliver selvhjulpnen - hjælp FP til handling. Få sagt farvel og tak og snak om, hvordan FP skal holde fast i sine mål også selvom hun/han oplever modløshed.</p>
<p>Eksempler på spørgsmål i fase 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fortæl om nogle højdepunkter i dit liv/ karriere/ ægteskab m.v. (afhængig af emne).</li> <li>- Hvad skal der til for at du føler succes?</li> <li>- Har du nogle mennesker, du beundrer i forhold til det emne, vi snakker om- hvad karakteriser dem?</li> <li>- Hvad sætter du størst pris på ved dig selv og dine omgivelser?</li> <li>- Hvilke en- to ting vil du</li> </ul>	<p>Eksempler på spørgsmål i fase 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beskriv en episode/ et højdepunkt med relevans for emnet, som du er stolt af.</li> <li>- Prøv at identificere, hvad det var i højdepunktet, der vakte din glæde og stolthed.</li> <li>- Find andre episoder, hvor noget er lykkedes rigtig godt for dig.</li> <li>- Er der nogle lighedspunkter mellem de episoder, du har beskrevet og det emne vi</li> </ul>	<p>Eksempler på spørgsmål i fase 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvad ser du som de mest livgivende og spændende muligheder for dig selv?</li> <li>- Kalder ”verden” dig til at gå i en bestemt retning?</li> <li>- Ser du et overordnet formål med dit liv?</li> <li>- Hvis du fik 3 ønsker, hvad ville du ønske?</li> <li>- Tag et hop ind i fremtiden- hvad laver du?</li> <li>- Hvilke af dine fortids</li> </ul>	<p>Eksempler på spørgsmål i fase 4</p> <p>Hvilke tre handlinger vil få dig til at føle, at du er nået nærmere din drøm? Hvad har du gjort i fortiden, som du også kunne gøre nu for at komme nærmere fremtidens mål? Hvem kan hjælpe dig med at nå målene?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvad skal du være specielt opmærksom på?</li> <li>- Hvilke mindre dele af drømmen kan du eksperimentere med nu?</li> <li>- Kunne du give et tema</li> </ul>	<p>Eksempler på spørgsmål i fase 5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvordan lever du allerede i dag din drøm ud?</li> <li>- Hvad vil du gerne gøre mere af for at udvide drømmen?</li> <li>- Hvilke områder skal du være opmærksom på for vedblivende at skabe succes?</li> <li>- Hvilke løfter om handling har du givet dig selv?</li> <li>- Hvordan skal du planlægge for</li> </ul>

<p>gerne have mere af i dit liv?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvad giver dig energi og glæde?</li> <li>- Hvad vil du gerne opnå i vores coaching forløb?</li> </ul>	<p>behandler?</p>	<p>lykkeligste stunder vil du have med ind i fremtiden?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvis du kunne snakke med dit fremtidsjeg, hvad ville du så spørge om?</li> </ul>	<p>til det, du vil arbejde med for at nå drømmen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Er det nødvendigt at lave en liste over nye vaner?</li> </ul>	<p>fremtiden?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvem har hjulpet dig?</li> <li>- Hvad skal vi mere snakke om?</li> </ul>
---	-------------------	---	--	---