

Coaching så alle kan forstå det

Psykolog Birgitte Jepsen, der bor i Kollund, har skrevet bogen "Coaching i praksis."

Bogen "Coaching i praksis" er, som titlen siger, en bog om coaching. Og dem er der efterhånden mange af på det danske marked.

"Coaching i praksis" adskiller sig dog, ifølge psykolog og Birgitte Jepsen - bogens forfatter - på to væsentlige punkter: På den ene side gør de mange autentiske eksempler, coachingen nemmere tilgængelig, og på den anden side giver Birgitte Jepsens baggrund i psykologien og kommunikationen bogen tyngde og ødighed.

Bogen tager direkte afsæt i den praktiske del af coachingen, hvorefter teorien kobles på. De mange eksempler, som oprindeligt er optaget på bånd, har Birgitte Jepsen hentet fra sit mangeårige virke som coach og psykolog. Eksemplerne er i høj grad

med til at levendegøre og afmystificere coachingen.

I bogen leverer Birgitte Jepsen brugbare og virkningsfulde redskaber til at håndtere dagligdagens udfordringer og mål - på både en nærværende og forståelige måde. For Birgitte Jepsen er coaching en kommunikationsform, og bogen kan derfor læses af alle, der vil være dygtigere til kommunikation og ønsker inspiration til, hvorledes en samtale eller konflikt kan vendes til konstruktive handlinger.

Den dygtige coach

Ud over at være en dybdegående grundbog i coaching er "Coaching i praksis" også et indlæg i den løbende debat om coaching. Det er nemlig vigtigt for Birgitte Jepsen, at coachen udfører et ordentligt stykke arbejde.

- For mig er det vigtigt at bevare kvaliteten, lødigheden og seriositeten i det håndværk, vi udfører som coaches. Det er derfor, jeg udgiver bogen, siger Birgitte Jepsen og tilføjer:

- Den dygtige coach er fuldt ud i stand til at skelne mellem terapi og coaching - og holde sig på coachingens vej. Den dygtige coach udfordrer fokuspersonen og sætter en bevægelse i gang i det tempo, som er det rigtige for fokuspersonen. Den dygtige coach skaber et udviklingsrum, et rum for en bevidstgørelsesproces hos fokuspersonen, forklarer hun.

- Den dygtige coach møder fokuspersonen på fokuspersonens banehalvdel. Den dygtige coach er ikke bare én, der klapper hesten bagi for at få den til at løbe.

For det kan jo være, at hesten i bund og grund har bedst af at blive stående, hvor den står. Derfor sætter den dygtige coach ikke kun mål op for sin fokusperson. Den dygtige coach er også konfronterende og skaber ikke kun refleksion hos fokuspersonen. Den dygtige coach udfordrer fokuspersonens selvrefleksion, så vedkommende træffer den rigtige beslutning - og ikke kun træffer en beslutning, siger Birgitte Jepsen.

Birgitte Jepsen er indehaver af det landsdækkende uddannelsesinstitut Asept A/S, og hun er med sine mere end 4000 gennemførte sessioner en af de mest efterspurgte coaches i Danmark.

Man kan læse mere på hjemmesiden www.asept.dk.

Af Dorte Andresen