

## Coaching 3 – 6 - 12

---

- Beskrivning:** Coaching definieras som partnerskap mellan coach och klienter i en tankeväckande och kreativ process som inspirerar till att maximera klientens personliga och professionella potential.
- Syfte:** Coaching syftar till att främja, identifiera och utveckla personliga, yrkesmässiga eller affärsmässiga mål, samt att utveckla och genomföra en strategi eller plan för att uppnå målen.
- Mål:** Målet är att hitta lösningar på problem och göra det som är bra ännu bättre.
- Genomförande:** Coaching är en målstyrd process som kan se olika ut, men de flesta coachingar innehåller följande gemensamma momenten:
- Första mötet**  
Uppstartsmötet syftar till att bygga tillit och partnerskap mellan coachen och klienten där de tillsammans tar fram en coachingöverenskommelse. Den innehåller målen de gemensamt ska jobba mot, praktiska frågor runt coachingen och vilka förväntningar coachen och klienten kan ha på varandra.
- Nu är vi igång**  
En coachingprocess är ingen engångsföreteelse. Det tar tid att skapa insikter och omvandla dessa till handling och nya beteenden. En coachingprocess och överenskommelse kan omfatta 3, 6 eller 12 månader med ca:2 tillfällen / månad. Samtalen varar normalt 1–1,5 timmar, men kan vara både kortare och längre. De kan ske fysiskt, per telefon eller digitalt, beroende på vad som bestäms i coachingöverenskommelsen. Mycket av lärandet och utvecklingen hos klienten sker mellan samtalen och ofta har klienten med sig något att öva på mellan samtalen. I längre coachingserier görs ofta en mittavstämning för att se att processen går åt rätt håll och om de mål som sattes upp i början eventuellt behöver omformuleras eller kompletteras.
- Avslut**  
I samband med det avslutande coachingsamtalet görs eventuellt ett uppföljande trepartssamtal med den överordnade chefen för att följa upp hur det gått. I övrigt brukar coachen och klienten på sista mötet diskutera måluppfyllelsen, fira framstegen och skapa en handlingsplan för hur klienten tänker fortsätta sin utveckling.