

”Inom coaching betraktar vi människor i termer av deras framtida förmåga och inte deras tidigare prestationer”

- John Whitmore

Coaching

Jag anser att coaching beskrivs väldigt bra av Tim Gallwey som på 70-talet utvecklade ”New Coaching”. Gallwey utgick från sina erfarenheter som tennis-tränare.

Den traditionella tränaren [läraren] lärde ut tennis utifrån sina egna erfarenheter. Coachen får tennisspelaren att **lära in** utifrån sina egna erfarenheter. Processen syftar till att individen utvecklas mot en högre grad av självständighet.

Syfte

Gallwey formulerade fyra syften med coaching. Han menade att individen ska,

- ▶ Tänka och lära sig bli mer självständig
- ▶ Lära sig vad coaching innebär
- ▶ Stimulera till lärande organisationer

En av de viktigare tankarna som Gallwey hade var att,

- ▶ Medarbetarna själv definierar hur de ska förhålla sig till varandra på ett optimalt sätt och på så sätt skapa team.

Enkelt uttryckt

Coachens huvuduppgift är enkelt uttryckt att, i processform, ställa nedan frågor,

- ▶ Var är du idag?
- ▶ Vart vill du?
- ▶ Vad behöver du göra?

Samtalsledare

Coachen ska ställa processrelaterade frågor som,

- ▶ Leder samtalet/processen framåt
- ▶ Är resultat av aktivt lyssnande
- ▶ Öppnar för egen reflektion
- ▶ Uppmuntrar till nya perspektiv
- ▶ Ökar medvetenheten om personens möjligheter
- ▶ Genererar insikt