



# Ideer för coachträning

ICF Sverige 25 april 2017

## Förståelse av coaching

Skriv en uppsats

- Vad är *min* bild/förståelse av coaching?
- Hur fungerar det?
- Vilka vanliga situationer befinner sig mina klienter i och vad hjälper dem?
- Kan jag urskilja återkommande stadier i coachingprocessen?
- Vad skulle jag säga är coachingens grundläggande principer?

Läs

- Aktuell forskning om coaching, t ex: ICF research portal, The Coaching Psychologist, International Coaching Psychology Review, Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice
- Mer om grunderna som coaching bygger på: psykologi, filosofi, pedagogik, sociologi, management, ledarskap,
- Coachingmodeller och -tekniker
- Coachinghistoria

## Träna coaching

Vilken expert vill du följa/lära dig av? Någon som kan något du vill lära dig!

- Hur tänker de på coaching?
- Hur kan du få feedback?

Prata med kollegor: Vad är deras bild av coaching?

Analysera varje coachsamtal

- Vad hände?
- Varför?
- Hur kan jag förstå det här samtalet?

Spela in samtal

- Lyssna
- Skriv ut
- Vad erbjöd K som jag missade?
- Vad hade jag velat sagt istället?

Definiera mål

- Utifrån din bästa bild av coaching
- Vad vill jag bli bättre på?
- Specifikt!
- Hur ska jag träna?
- Hur får jag feedback?

Träna med kollegor

Träna i "vanliga" coachsamtal