

## ICF Kärnkompetenser

### A. Grunden

#### 1. Agerar etiskt

Definition: Förstår coachingetik och -normer och tillämpar dem konsekvent.

1.1 Visar personlig integritet och ärlighet i kontakter med klienter, sponsorer och relevanta intressenter.

1.2 Är uppmärksam på klienters identitet, miljö, erfarenheter, värderingar och övertygelser.

1.3 Använder språk som är lämpligt och respektfullt med klienter, sponsorer och relevanta intressenter.

1.4 Följer ICF:s Etiska riktlinjer och verkar i enlighet med ICF:s kärnvärderingar.

1.5 Hanterar klientinformation konfidentiellt i enlighet med ingångna överenskommelser med intressenter och tillämpliga lagar.

1.6 Upprätthåller skillnaderna mellan coaching, konsulting, psykoterapi och andra stödjande yrkesgrupper.

1.7 Hänvisar klienter vidare till andra stödjande yrkesutövare, när så är lämpligt.

#### 2. Införlivar ett coachande förhållningssätt

Definition: Utvecklar och upprätthåller ett förhållningssätt som är öppet, nyfiket, flexibelt och klientfokuserat.

2.1 Bekräftar att klienter är ansvariga för sina val.

2.2 Deltar fortlöpande i lärande och utveckling som coach.

2.3 Utvecklar en vana att reflektera över sin coaching för att bli en bättre coach.

2.4 Förblir medveten om och öppen för hur sammanhang och kultur påverkar en själv och andra.

2.5 Använder medvetenheten om sig själv och sin intuition för klienters bästa.

2.6 Utvecklar och upprätthåller förmågan att hantera sina känslor.

2.7 Förbereder sig både mentalt och känslomässigt inför coachingtillfällen.

2.8 Söker hjälp från externa resurser vid behov.

## B. Samskapa relationen

### 3. Upprättar och följer avtal och överenskommelser

Definition: Bygger partnerskap med klienten och relevanta intressenter för att skapa tydliga avtal om coachingrelationen och om process, plan och mål för coachingen. Formulerar överenskommelser både övergripande för hela coachingförloppet och för varje coachingtillfälle.

3.1 Förklarar vad coaching är och inte är, samt beskriver processen för klienten och relevanta intressenter.

3.2 Kommer överens om vad som är och inte är lämpligt i relationen, vad som erbjuds och vad som inte erbjuds samt vilket ansvar som ligger hos klienten och andra relevanta intressenter.

3.3 Kommer överens om riktlinjer och specifika parametrar i coachingrelationen såsom logistik, avgifter, schemaläggning, varaktighet, avslut, konfidentialitet och andras medverkan.

3.4 Bygger partnerskap med klienten och relevanta intressenter för att etablera en övergripande coachingplan och formulera mål för coachingen.

3.5 Bygger partnerskap med klienten för att avgöra kompatibiliteten mellan klient och coach.

3.6 Bygger partnerskap med klienten för att fastställa eller bekräfta vad klienten vill åstadkomma under coachingtillfället.

3.7 Bygger partnerskap med klienten för att fastställa vad hen anser att hen behöver ta itu med eller lösa, för att uppnå det hen vill åstadkomma under coachingtillfället.

3.8 Bygger partnerskap med klienten för att definiera eller bekräfta mått på framgång för det klienten vill åstadkomma, såväl under den övergripande coachingen som för det enskilda coachingtillfället.

3.9 Bygger partnerskap med klienten för att hantera tid och fokus för coachingtillfället.

3.10 Fortsätter coachingen i riktning mot klientens önskade resultat såvida klienten inte anger något annat.

3.11 Bygger partnerskap med klienten för att avsluta coachingrelationen på ett sätt som visar respekt för upplevelsen av coachingen.

### 4. Utvecklar förtroende och trygghet

Definition: Bygger partnerskap med klienten för att skapa en trygg och stödjande miljö där klienten öppet kan dela med sig. Upprätthåller en ömsesidigt tillitsfull och respektfull relation.

4.1 Strävar efter att förstå klienten utifrån klientens sammanhang, vilket kan innefatta klientens identitet, miljö, erfarenheter, värderingar och övertygelser.

4.2 Visar respekt för klientens identitet, uppfattningar, stil och språk och anpassar coachingen efter klienten.

4.3 Respekterar och bekräftar klientens unika förmågor, insikter och arbete i coachingprocessen.

4.4 Visar stöd, empati och omtanke för klienten.

4.5 Bekräftar och stöder klientens uttryck av känslor, uppfattningar, bekymmer, övertygelser och förslag.

4.6 Är öppen och transparent som ett sätt att visa sårbarhet och skapa tillit med klienten.

### **5. Bibehåller närvaro**

Definition: Är helt medveten och närvarande med klienten och använder en stil som är öppen, flexibel, grundad och förtroendeingivande.

5.1 Förblir fokuserad, observant, empatisk och responsiv gentemot klienten.

5.2 Visar nyfikenhet under coachingen.

5.3 Hanterar sina egna känslor för att förbli närvarande med klienten.

5.4 Visar tillförsikt i att arbeta med starka känslor hos klienten under coachingen.

5.5 Är bekväm med att arbeta i ett tillstånd av att inte veta.

5.6 Skapar eller ger utrymme för tystnad, paus eller reflektion.

## **C. Kommunicera effektivt**

### **6. Lyssnar aktivt**

Definition: Fokuserar på vad klienten säger, och inte säger, för att fullt förstå vad som kommuniceras utifrån klientens system och för att ge stöd åt klienten att uttrycka sig.

6.1 Tar hänsyn till klientens sammanhang, identitet, miljö, erfarenheter, värderingar och övertygelser för att fördjupa förståelsen av det klienten kommunicerar.

6.2 Speglar eller sammanfattar det klienten kommunicerade för att säkerställa tydlighet och förståelse.

6.3 Läger märke till och frågar när det ligger mer bakom det klienten kommunicerar.

6.4 Läger märke till, bekräftar och utforskar klientens känslor, energiförändringar, icke-verbala signaler och andra beteenden.

6.5 Integrerar klientens ord, tonläge och kroppsspråk för att förstå den fullständiga meningen med det som kommuniceras.

6.6 Läger märke till hur klientens beteende och känslor utvecklas mellan coachingtillfällena för att urskilja teman och mönster.

### **7. Väcker medvetenhet**

Definition: Hjälper klienten till insikt och lärande genom att använda verktyg och tekniker såsom kraftfulla frågor, tystnad, metaforer eller liknelser.

7.1 Beaktar klientens erfarenhet för att avgöra vad som kan vara mest användbart.

7.2 Utmanar klienten som ett sätt att väcka medvetenhet och insikt.

- 7.3 Ställer frågor om klienten, exempelvis om klientens sätt att tänka, värderingar, behov, önskemål och övertygelser.
- 7.4 Ställer frågor som hjälper klienten att utforska bortom nuvarande tänkande.
- 7.5 Bjuder in klienten till att dela med sig mer av sin upplevelse i stunden.
- 7.6 Läger märke till vad som fungerar för att öka klientens framsteg.
- 7.7 Anpassar coachingen utifrån klientens behov.
- 7.8 Hjälper klienten att identifiera faktorer som påverkar nuvarande och framtida mönster av beteende, tankar eller känslor.
- 7.9 Bjuder in klienten till att skapa idéer om hur klienten kan ta sig framåt och vad hen vill eller kan göra.
- 7.10 Stödjer klienten med att byta perspektiv.
- 7.11 Delar med sig av iakttagelser, insikter och känslor som har potential att skapa nytt lärande för klienten, utan att hålla fast vid att de är de rätta.

## D. Främja lärande och utveckling

### 8. Faciliterar klientens utveckling

Definition: Bygger partnerskap med klienten för att omvandla lärande och insikter till handlingar. Främjar klientens självständighet i coachingprocessen.

- 8.1 Arbetar med klienten för att integrera ny medvetenhet, insikt och lärande i klientens världsbild och beteenden.
- 8.2 Bygger partnerskap med klienten för att utforma mål, handlingar och metoder för ansvarighet som integrerar och utvecklar nytt lärande.
- 8.3 Bekräftar och stödjer klientens självständighet i att utforma mål, handlingar och metoder för ansvarighet.
- 8.4 Stödjer klienten i att beskriva tänkbara resultat eller lärdomar av de överenskomna handlingarna.
- 8.5 Bjuder in klienten att överväga hur hen tar sig framåt bland annat vad gäller resurser, stöd och eventuella hinder.
- 8.6 Sammanfattar tillsammans med klienten lärdomar och insikter som uppkommer under eller mellan tillfällena.
- 8.7 Firar klientens framsteg och framgångar.
- 8.8 Coachen bygger partnerskap med klienten i att avsluta coachingtillfället.

Länk till engelska originaltexten: <https://coachfederation.org/core-competencies>