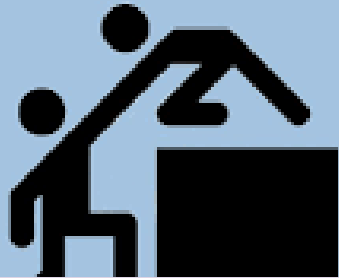


Coaching



Coaching

Ine M. Andersen

- Hva er coaching?
- Hvorfor bruker bydelsmødrene coaching?
- Gode coachingteknikker
 - Hva kan dere allerede om coaching?
 - Noen flere tips til hvordan coache

Hva er coaching?



Alle mennesker har alle de ressursene, mulighetene og svarene som skal til for å utvikle seg, vokse og nå sine drømmer og mål.

Fra fransk "coche"= vogn: Et verktøy for å lede oss nærmere et mål. Coaching har fokus på handling.



Personens egne verdier, mål og interesser står i fokus.

Hvorfor bruker bydelsmødrene coaching?



Bydelsmødre Norges formål er å **bringe håp og forandring** i kvinners liv. Bydelsmødre gir kvinner den kunnskapen og støtten de har behov for, så de kan **ta kontroll over eget liv** og **ta de beslutningene som oppleves som riktige for dem selv**, familien og barna. Innsatsen kan beskrives som **hjelp til selvhjelp**.

Gode coachingteknikker

- Samtalens ramme

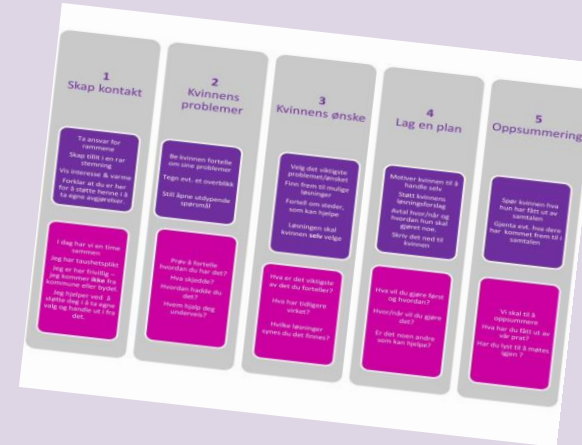
- Aktiv lytting

- Åpne spørsmål

- Privat

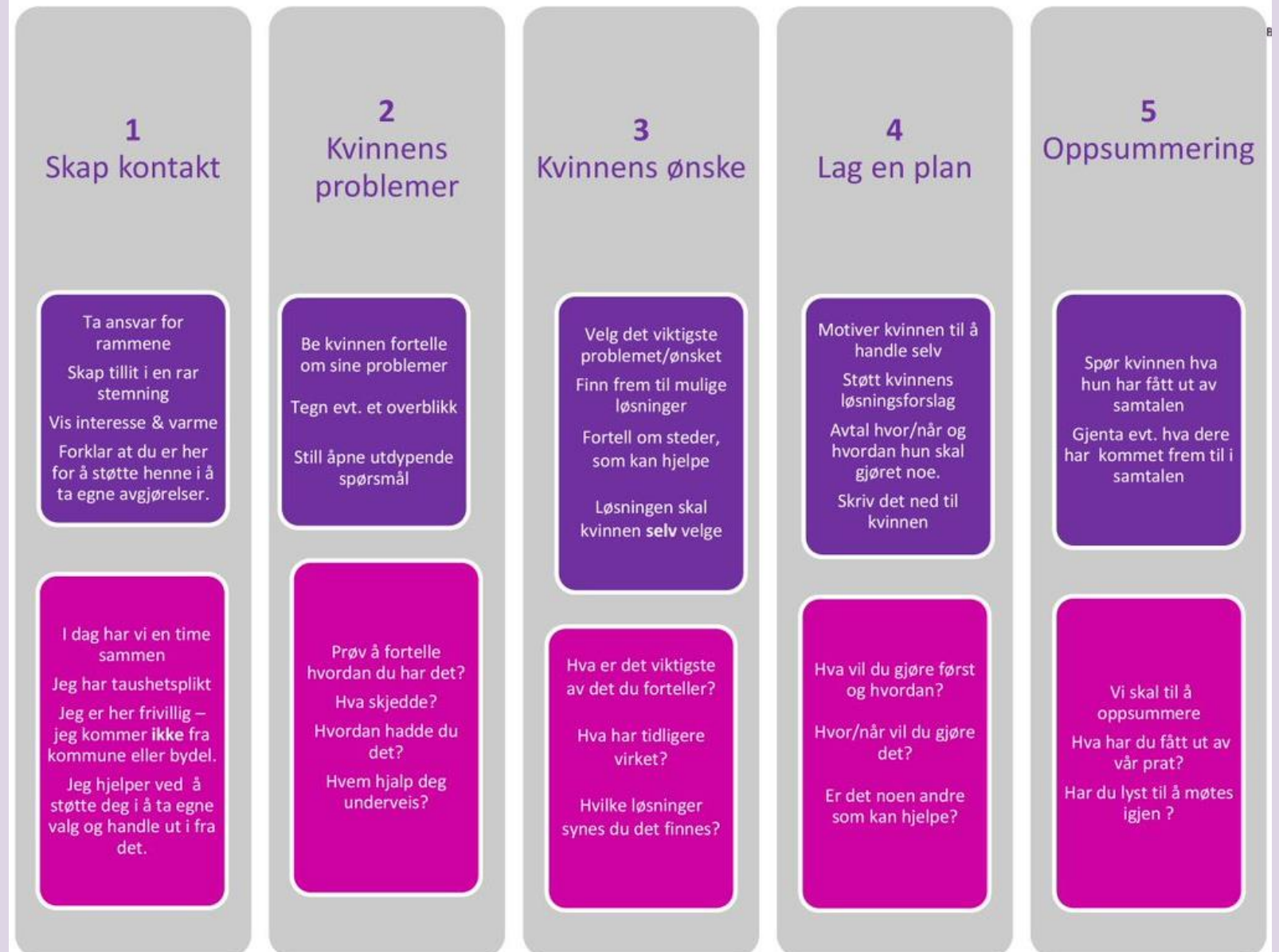


versus profesjonell

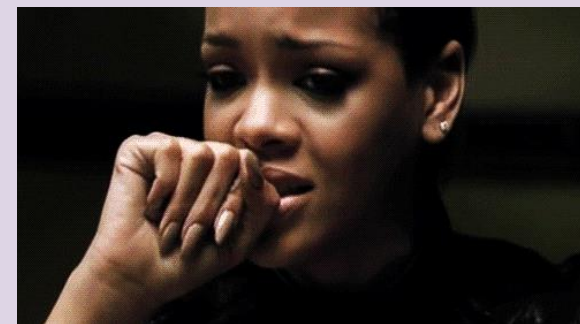


Samtalens ramme

- Skaper trygge rammer for samtalen
- Gir kvinnen forståelse og perspektiv
- Skaper bevegelse fra noe uønsket til noe ønsket
- Innebærer å sette mål og finne fremgangsmåten for å nå målene
- Har fokus på handling
- Setter målene i en tidsramme



Aktiv lytting



Åpne spørsmål

Hva? Hvordan? Hvilke? Når?
Hvem? Hva er grunnen til?

Ikke hvorfor...

Identifisere utfordringen:

- Hva er problemet/utfordringen?
- Hva tror du er grunnen til at utfordringen oppsto?
- Hva har du gjort for å forandre på situasjonen?
- Hva har hindret deg fra å forandre situasjonen?

Identifisere målet:

- Hva vil du egentlig forandre på?
- Hvordan vil det se ut og føles når du har gjort forandringen?
- Hva betyr det for dine omgivelser (familie/barn) når du gjør forandringen?
- Hva skjer om du ikke gjør forandringen?
- Hva trenger du for å gjøre forandringen?
- Hvem kan hjelpe deg?
- Når vil du gjøre forandringen?
- Hva skjer når du når målet?
- Hvordan vet du om det er verdt det?
- Hva skjer ikke lenger når du har gjort forandringen?

Privat vs. profesjonell

- Handler om å skille mellom dine personlige meninger, verdier og holdninger og hva du sier og gjør i rollen som bydelsmor.
- Når du coacher en kvinne utfra hennes egne verdier, mål og interesser – og ser ressursene i henne – styrker du kvinnen!
- Da omsetter du også bydelsmødrenes verdier i handling.
- Respekt, anerkjennelse, tillit, likeverd, mangfold og ansvar.
- Dere gjør en fantastisk innsats!



“

*The potential is always
bigger than the problem.*

EMBRACING SPIRIT YOGA