



"tankar om..."

Nyhetsblad NO. 17

Coaching



KONTAKT

TELEFON:
070 926 30 50

WEBBPLATS:
www.g-m-c.se

E-POST:
johanna@g-m-c.se

Jag jobbar som coach.

Jag förespråkar alltid att alla borde jobba med en coach. Inte bara för att jag vill ha uppdrag utan för att varje människa till och från behöver det. Är du ledare är det nödvändigt. Inte för att du inte klarar av ditt jobb eller din roll, men för att paketera och plocka fram mesta möjliga av dig och dina styrkor.

Det gör du inte på egen hand.

Många jag träffar på mina utbildningar har aldrig jobbat med en coach. Och säger att anledning är att dem inte behöver. En del ledare anser sig ha ett coachande ledarskap fast dem har själva aldrig jobbat med en coach. Var ligger trovärdigheten i det?

Jag ställer mig frågan – vad förknippar du coaching med?!

Jag ska kortfattat beskriva vad är coaching och vad är det inte?

- Coaching är inte goda råd, bra tips, peppning eller positivt tänkande
- Det är inte att få färdiga lösningar från någon annan som är mer rutinerad.
- Det handlar alltså inte om att ge av sitt kunnande till någon annan, att ge av sin energi eller drivkraft som coach, utan att agera på ett sätt så att den andra personens resurser frigörs
- Coaching sker när en person som är tränad på det, lyssnar på ett sådant sätt att du själv hittar dina egna svar och dina egna lösningar.
- Coaching är att spegla sig och att få frågor som ger helt nya infallsvinklar till problem och komplikationer, och nya utgångspunkter att agera ifrån.
- Coaching är en stödstruktur för att uppnå mål bortom det du själv ser är möjlig

Syftet med coaching är att frigöra kraften till utökad användning av en persons kapacitet. Alltså Din kapacitet.

Du har så mycket mer inom dig än vad du känner till. Än mindre använder. Det är andra mekanismer som tar över och begränsar dig från att vara din egen bästa version.

Jag får ofta höra – varför började jag inte med en coach tidigare. Coaching har en frigörande kraft. Inte bara genom att du blir bättre på att vara dig själv, utan du släpper även sådant som har gjort att du spänner dig, blir stressad och orolig.

Såklart kommer inte stress och olustiga situationer försvinna bara för att du börjar jobba med en coach. Tyvärr. Men, du blir så mycket bättre på att hantera det för dig själv.

Det öppnar upp för en ny nivå av medvetenhet som du hittills inte känt till om dig själv.

En del tycker det känns läskigt. Tänk om man ska få reda på att man är kass.

Snälla du, du är en stjärna precis som du är. Coaching gör bara att du kommer glänsa ännu mer.

Det finns massor med superduktiga roliga härliga coacher, hitta en som matchar dig. Mina coachingpaket ligger som pdf på hemsidan.