

Coachingforløb

”Det er svært at springe ud i noget, hvis man ikke har fast grund under fødderne.”

Strukturen i et coaching forløb skal sørge for det sikre fundament, der skal til for, at man tør flytte sig. Vi får tit stillet spørgsmålet ”Hvad sker der i et coachingforløb hos jer” og hvor gerne vi end ville give et kort og klar svar, så må også vi forfalde til flosklen, der lyder: ”Det afhænger rigtig meget af, hvem personen er, og hvilke udfordringer der er i spil”. For det er det mest rigtige svar. Når det så er sagt, så er der selvfølgelig en struktur, der i større eller mindre grad, er gældende i de fleste forløb.

Første samtale

I det første møde hos psykologen er der typisk tre punkter, der fylder. Indledningsvis giver du dit billede af, hvilke udfordringer det er du oplever, hvilken form for input eller hjælp det er, du forestiller dig, du har brug for - og evt. hvad du allerede har af håndteringsstrategier. Her efter vil psykologen stille en række uddybende og opfølgende spørgsmål for at sikre, at I har samme billede af situationen og dine udfordringer. Afslutningsvis vil I aftale en række tiltag, som du kan arbejde med frem mod næste møde.

De næste tre-fire samtaler

De næste sessioner vil typisk omhandle konkrete udfordringer og situationer du møder i hverdagen. Med udgangspunkt i de antagelser du har om situationerne og de strategier, du i dag anvender til at håndtere dem, vil du og psykologen sammen formulere nye effektive tilgange, som du kan eksperimentere med.

Du vil ofte også blive anbefalet noget litteratur du kan læse - enten for at blive klogere på din situation eller for at blive inspireret til nye løsningsmodeller.

Efterfølgende samtaler

Langsomt vil din psykolog begynde udfordre dig mere. Det kan være, at du vil blive udfordret til at gøre noget af det, du hidtil har undgået, til at lægge gamle strategier på hylder - eller kaste dig ud i noget, som du aldrig har prøvet før. Hele tiden koordineres tempoet med dig, og sammen sikrer du og psykologen, at du udfordres relevant i forhold til dine mål og din udvikling.

De afsluttende samtaler

Mod slutningen af forløbet sætter du selv i højere og højere grad agendaen for mødet. Hvad har du brug for? Hvor mangler du sparring eller input? Er der strategier der skal opdateres?

Målet med de afsluttende møder er helt enkelt, at du får et tydeligere og tydelige billede af, hvilke strategier der er de bedste for dig i forskellige situationer, og at du bliver rustet til rutinemæssigt at anvende dem fremadrettet.

Sådan KAN et forløb se ud.

Det kan også være helt anderledes - i bund og grund handler det nemlig om, at du får lige den hjælp, du har brug for, for at få mere ud af livet både privat og professionelt.