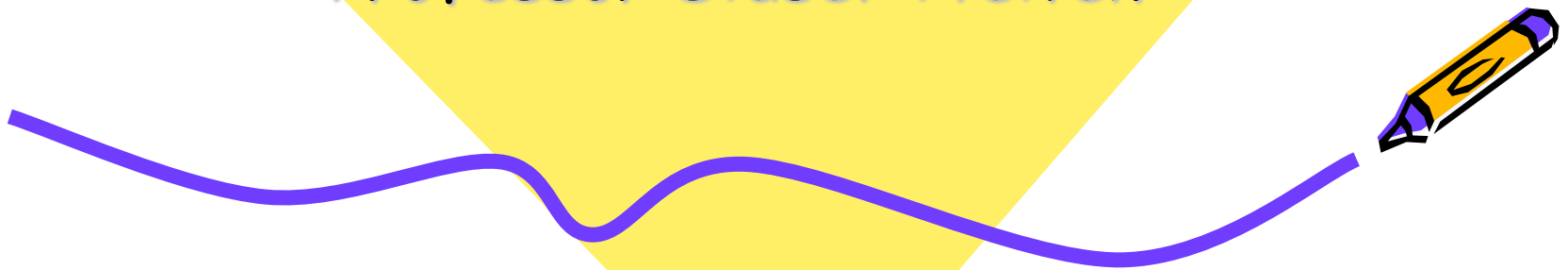




Coaching og helsecoaching

Professor Sidsel Tveiten



Hva er coaching?

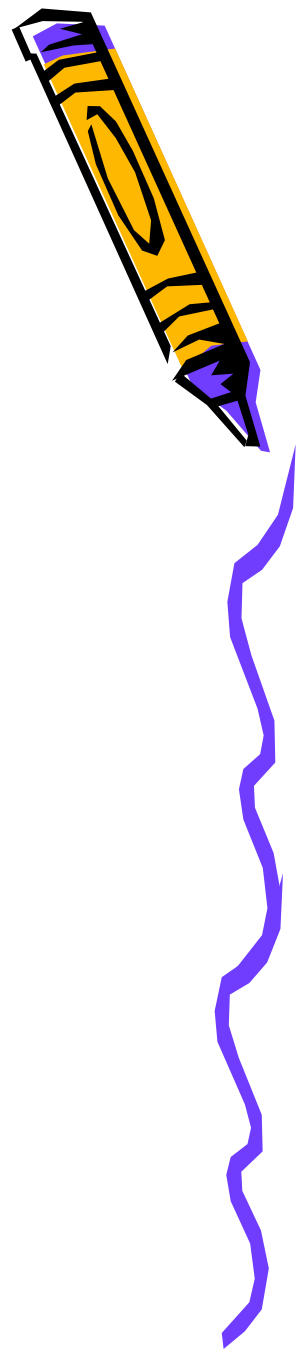


- Coach betyr "postvogn", noe som befordrer noen fra et sted til et annet...
- Timothy Gallwey, tennistrener...(Gjerde, 2012)
- Mye brukt i næringslivet
- Støtte til friske folk som vil yte mer...(Schage, 2008)
- Metode, verktøy, kommunikasjonsform, ledelsesverktøy, metode for å frigjøre et potensial (Schage, 2008)
- Helsecoaching er coaching relatert til helsemål



ICF's definisjon av coaching

- "Profesjonell coaching kan ses som et partnerskap som varer over tid og som hjelper fokuspersonen til å oppnå tilfredsstillende resultat i privat- og yrkeslivet. Gjennom coachingprosessen fordypet og utvider fokuspersonen sin læring, forbedrer sine resultater og utvikler sin livskvalitet "
(www.nordiccoaches.no)



En annen definisjon av coaching

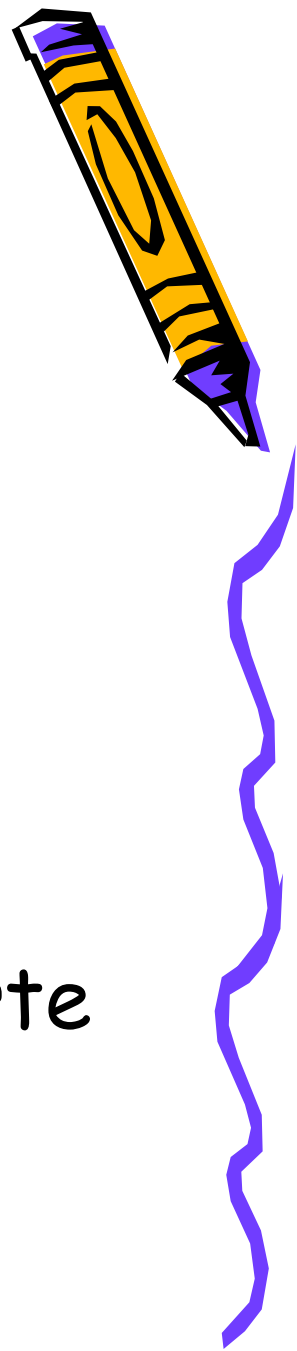


- En kommunikasjonsform som fremmer handling og læring- på personlig og faglig plan- gjennom bevisstgjøring, utfordring og motivasjon. Coaching setter fokus på nåtid og fremtid, er løsnings- og mulighetsorientert og har som idegrunnlag at enkeltmennesket selv har svarene, men kan trenge hjelp til å aktivisere dem i form av et eget begrepsapparat og handlemåter (Gjerde, 2012)



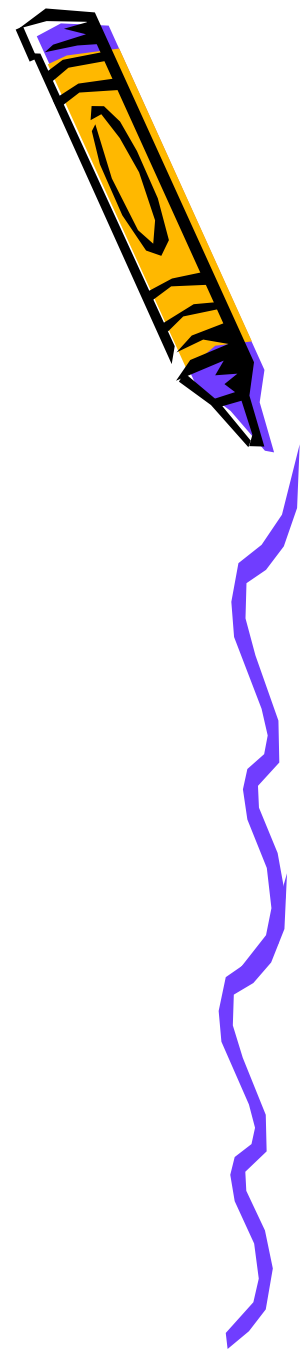
Anvendelsesområder

- Arbeidsliv, lederverktøy (jobbrelaterte mål...)
- Veiledning (faglig og personlig relaterte mål...)
- Helsesammenhenger, brukere, pasienter, pårørende (helserelaterte mål...)



Kjennetegn ved coaching

- En til en i hovedsak, men gruppecoaching er mulig
- Fokus på nåtid og fremtid
- Handlingsorientering
- Mål-middel rasjonalitet
- Handlingsforpliktelse
- Fokus på det som virker positivt



Flere kjennetegn

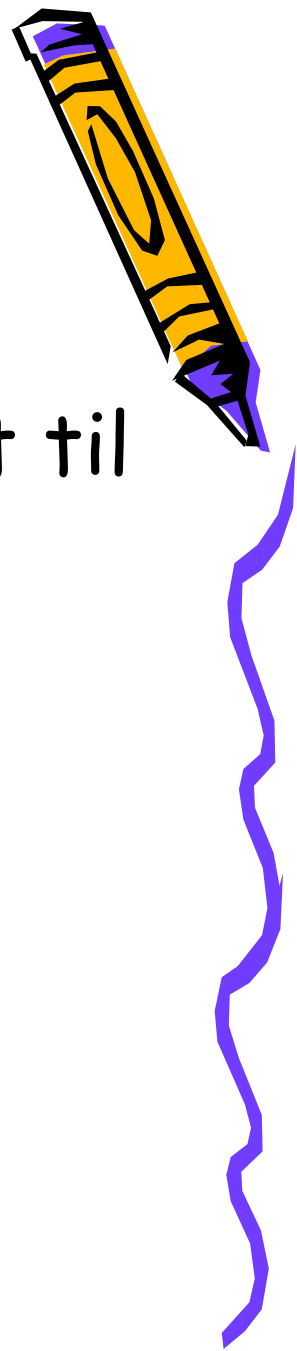


- Coaching kan ofte foregå over telefon
- Coachingtimer kan vare fra 20 min til 1 time
- Coaching fokuserer på muligheter, gode følelser
- Behøver ikke å ha noen grunnutdanning for å ta coachutdanning ved private virksomheter. *Gis da ikke studiepoeng.*



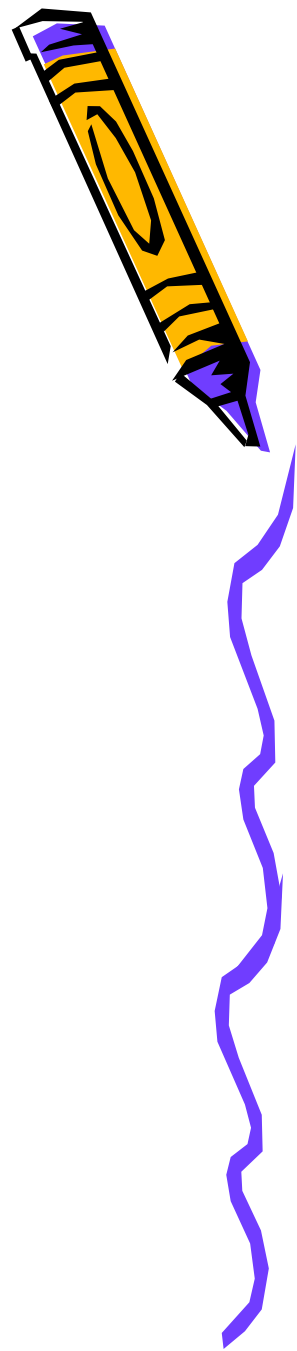
Etikk

- Ethiske aspekter (autonomi relatert til handlingsforpliktelsen, hvem kan coaches, bakgrunnskunnskap for målområdet...)
- Kvalitetssikring (kontakt med psykolog el.l., kontrakten)



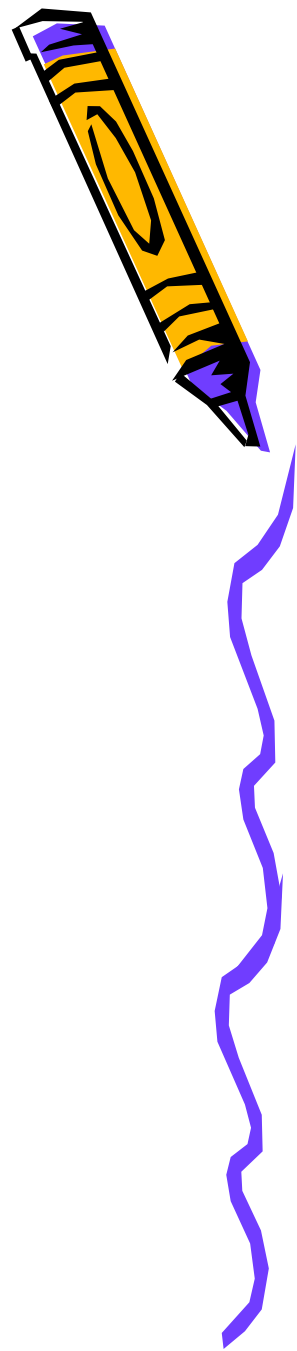
MÅL

- Innen din kontroll?
- SMARTER mål
- Se senere slides....

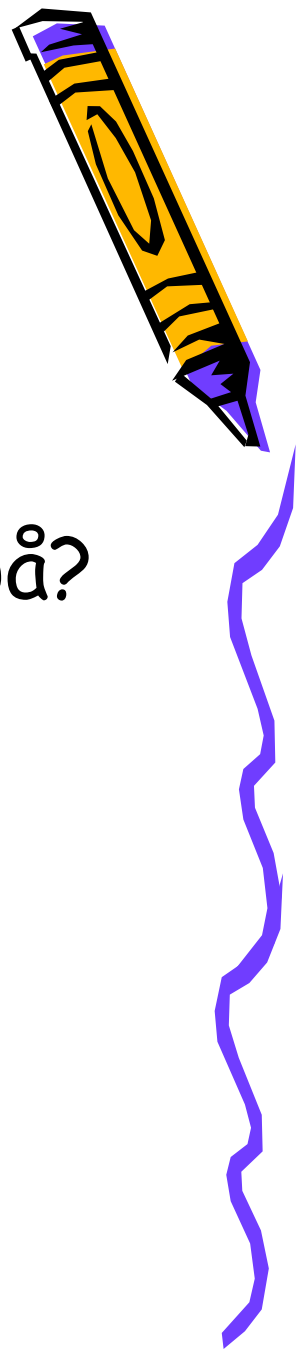


SMARTE MÅL

- Spesifikt?
- Målbart?
- Artig eller attraktivt?
- Realistisk?
- Tidfestet?
- Etisk?



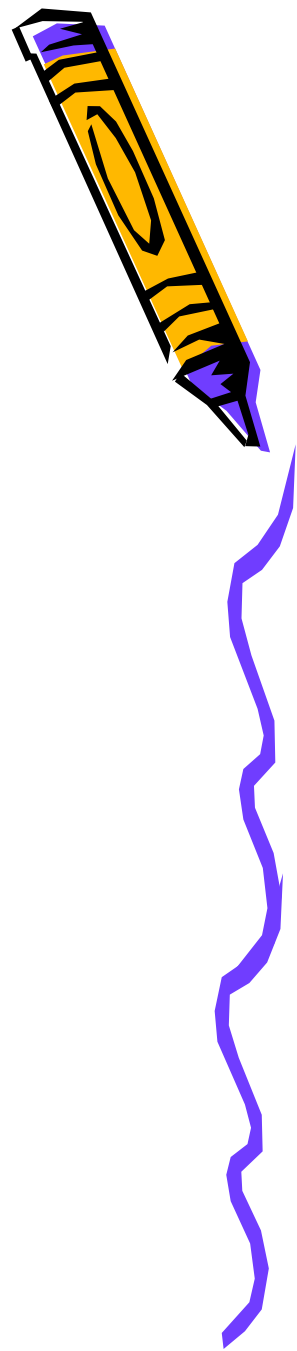
HJULET



- Ulike navn på stykkene
- Coachee/Bruker setter selv navn på?
- Grad av tilfredshet med...
- Hva vil du videreutvikle?

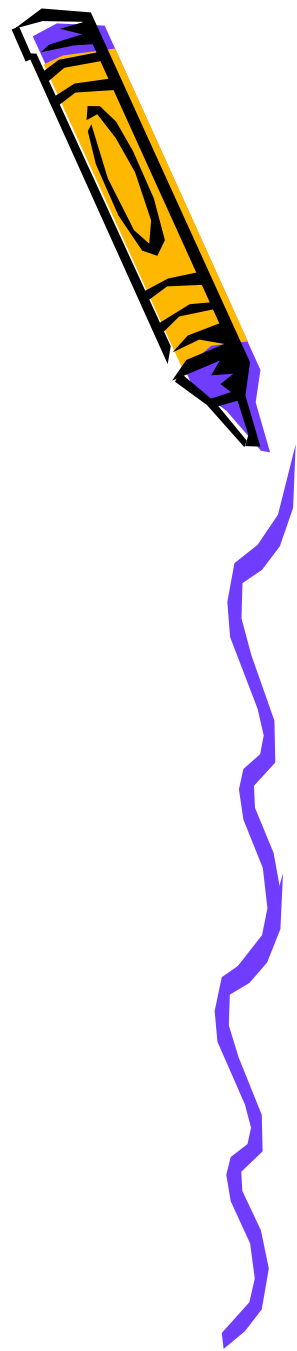


MÅLSamtale



- Hva er målet?
- Hoved- og delmål?
- Er dette målet innen din kontroll?
- S=spesifikt, M= målbart, A= attraktivt, R= realistisk, T= tidfestet, E= etisk
- Målsamtalen i seg selv kan være bevisstgjørende...

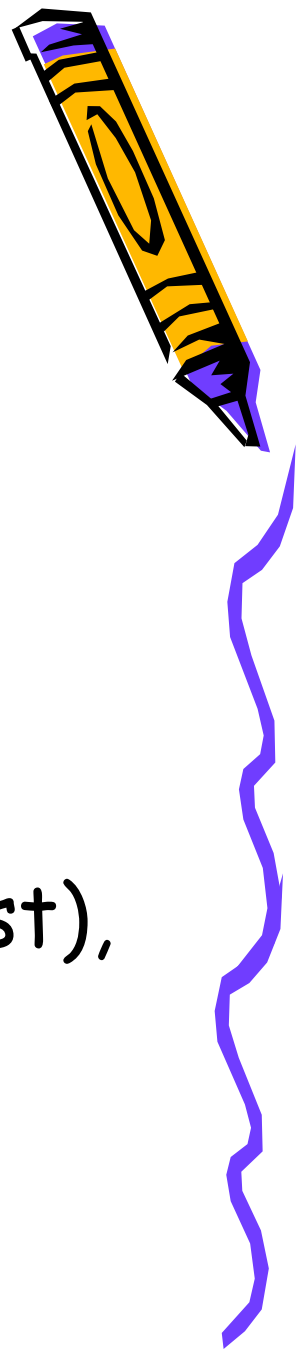




Grunnleggende prosedyre

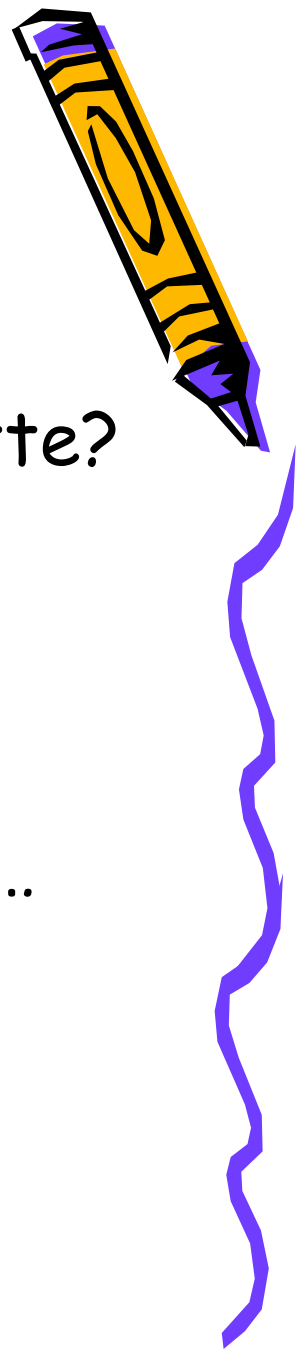
- Fortell om din situasjon
- Hva er målet ditt? (C hjelper med formulering ut fra SMARTER)
- Hva skal til for å nå målet?
- Når og hva skal du gjøre?
- Hvem trenger informasjon?





- Hvem trenger du støtte fra?
- Hvordan kan du skaffe deg denne støtten?
- Hva kan hindre deg i å nå målet?
- På en skala fra 1 til 10 (10 er høyest), hvor motivert er du for dette?

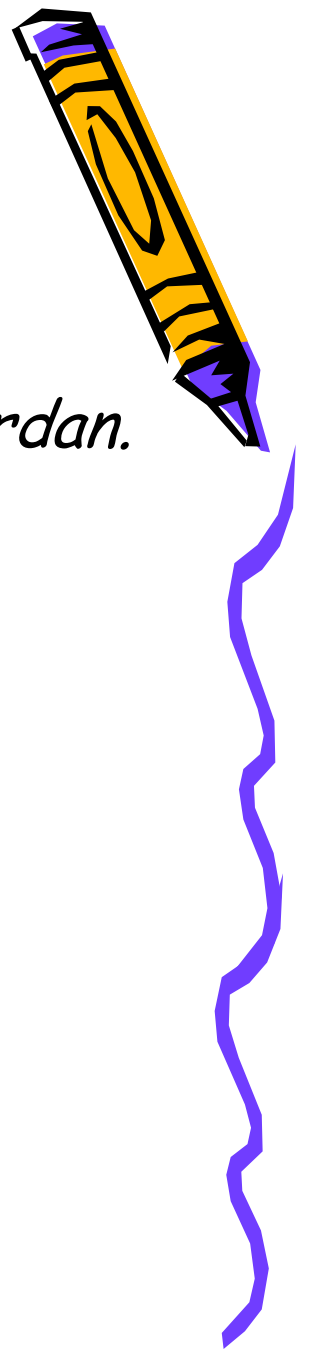




- Kan du tenke deg å forplikte deg til dette?
- Handlingsforpliktelse...
- Hvordan var dette for deg?
- Hva vil du si til meg nå?
- Dersom aktuelt, neste coachingsamtale...



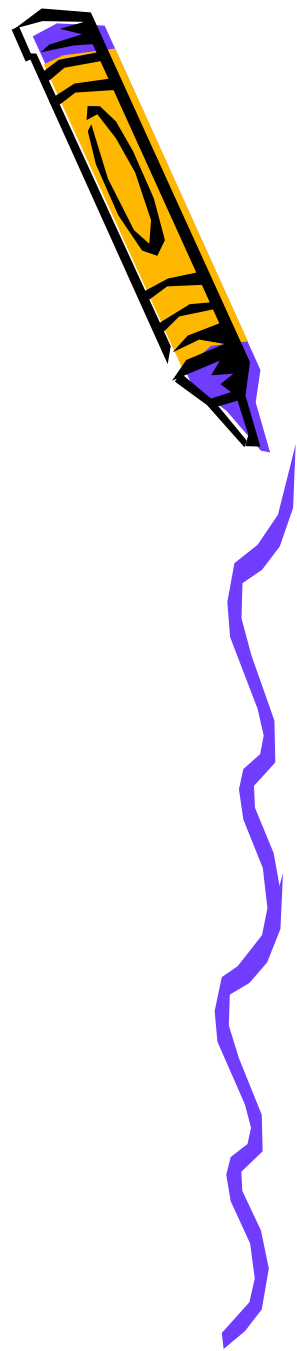
Litteratur



- Gjerde, S. (2012). *Coaching, hva, hvorfor, hvordan*. Bergen: Fagbokforlaget. Ny utgave i 2010?
- Schage, K. *Upublisert materiale*. Norsk coach akademi. 2008
- Tveiten, S. (2013). *Veiledning, mer enn ord...* Bergen: Fagbokforlaget.
- www.nordiccoaches.no
- Tveiten, S. (2016). *Helsepedagogikk*. Bergen: Fagbokforlaget.



Noen spørsmål til deltakerne i coachingen



- Hva har dere vært med på?
- Hva har vært utfordrende i prosessen? Coachingen? Imlementeringen?
- Hva har dere oppnådd?
- Hva er veien videre nå?

