

Olika nivåer inom professionell coaching

När coaching utförs bygger vi på en historia, olika filosofiområden och teoretiska områden. Vi står bakom de filosofi- och teoriområden som beskrivs i Berg (2007) och vi lägger till *positiv psykologi* som ett teoriområde. Vår coaching bärs fram av förhållningssättet att alla som söker sig till coaching är kraftfulla och vill utvecklas. Coachen lever efter, om han är diplomerad/certifierad, ICF:s 11 färdigheter och använder olika tekniker för att konkretisera färdigheterna. En grundläggande modell inom coaching är GROW. Läger man ihop grundläggande filosofiska utgångspunkter, förhållningssätt, färdigheter och grundläggande coachingmodeller (som GROW) får man coachingmetoden – en metod för att skapa förändring och utveckling. Vilka övningar en coach använder sig av är dock upp till varje coach och beror klient och situation.

(frivilliga) Övningar: Personlighetsinstrument som t ex 360-graders feedback, MBTI, Johari fönster, VIA; Disneystrategin, Dolda drömmar; Livshjulet; Identifiera "life purpose"; Simmons EQ profil, Specifika GROW varianter som *Coaching för ögonblickligt resultat*, Mäktiga ögonblick, *Perspektivleken*, *Livslinje*, *Flahertys frågor*, Styrkebaserade frågor: mirakelfrågor, undantagsfrågor, kunskapsfrågor. Se även <http://kentlundgren.se/coaching/ovningar.html>

(grundläggande) Modeller: GROW (minst fyra olika varianter, fyra olika källor: Whitmore (1992), Landsberg (1996), Downey (1999, TGROW) och Fine (2000)). Livshjulet.

Färdigheter (tekniker): ICF:s 11 färdigheter. Gjerdes (2004) fyra: aktivt lyssnande (klargöra, avbryta, konkludera mm), nyfikenhet (effektfulla frågor, perspektiv, reframing, brainstorming), handlings och inlärningsfokus (göra ansvarig, sätta mål, hålla fokus, planering, utmaning, heja på, sammanfattning mm) och intuition (metafor, visualisering mm). Whitworth *et al* (2007) *Co-Active Coaching* lägger till "self-management".

Förhållningssätt: alla personer som söker sig till coaching är jämlika, kraftfulla, har och tar eget ansvar och vill utvecklas.

Filosofi och teori (Berg, 2007, *Coaching*)

		Instruerande coaching		
Enkel coaching	Behaviorism- sättet att vara Ferdinand F. Fournies Använda belöningar.	Psykodynamisk teori - helhet Introducerade det kaotiska i samspelet mellan människan och organisationen.	Kognitiv teori och Positiv Psykologi- sättet att tanka Timothy (Tim) Gallway, USA - tennistränare som blev grundare till modern coaching – <i>the Inner Game model of coaching</i> (1974).	Komplex coaching
	Humanism - känslor John Whitmore, England - influerad av Gallway Såg coachen som trädgårdsmästare, en av upphovsmännen till GROW modellen.	Existentialism - mening Thomas Leonard – pionjär inom personlig coaching och livscoaching Utvecklade tanken om mening och det goda livet, fria val och personligt ansvar.		
		Stöttande coaching		