

IFLA:s coachningsprogram – information och förberedelser för coachees

Välkommen till coaching!

Grattis till dig som valt att delta i IFLA:s coachningsprogram. Din IFLA-coach ser fram emot att arbeta i partnerskap med dig för att du ska nå dina personliga och professionella mål. Coaching kan hjälpa dig som individ att stärka framför allt interpersonella, kommunikativa och/eller ledarskapsorienterade kompetenser och förbättra effektiviteten i ditt arbete och privatliv.

[International Coaching Federation](#) definierar coaching som "ett partnerskap med klienter i en tankeväckande och kreativ process där klienterna inspireras att utveckla sina personliga och professionella potentialer".¹

Det är viktigt att förstå skillnaden mellan coaching och mentorskap. En mentor delar med sig av sina erfarenheter, ger dig råd och föreslår lösningar på dina problem. En coach ställer frågor till dig för att hjälpa dig att själv se vilka åtgärder och lösningar det finns på dina problem.

Situationer där professionell coaching kan vara till hjälp:

- När du vill dra nytta av en ny möjlighet
- När du står inför en svår utmaning eller ett svårt problem
- Du känner att du "fastnat" och inte kan komma vidare mot dina uppsatta mål
- Du vill lära dig mer om dina styrkor och använda dem mer medvetet i ditt arbete och privatliv

Läs mer om hur coaching kan hjälpa dig på <https://experiencecoaching.com/>

Din roll som coachee

Coachnings-partnerskapet blir mest framgångsrikt när du har en klar uppfattning om vad du vill uppnå och när du är öppen för samarbete, nya sätt att tänka och att se saker ur nya perspektiv. Chanserna att du upplever coachingen som framgångsrik är störst när du eftersträvar mål som är meningsfulla för dig. Du behöver äga och ta fullt ansvar för dina beslut och handlingar, gå utanför din trygghetszon och övervinna dina tvivel på dig själv.

Coachens roll

Coachen skapar utrymme för upptäckter och möjlighet för lärande att äga rum. Coachen hjälper dig, coacheen, att identifiera dina styrkor, fokusera på lösningar och att göra din handlingsplan för att uppnå dina mål. Sist men inte minst, ser coachen dig som expert på ditt eget liv och att du kan hitta lösningar

¹ <https://coachfederation.org>

på dina utmaningar som fungerar för dig. Coachen hjälper dig att tro på dig själv och att du genom att ta ansvar för att hitta dina egna lösningar också hittar tilliten till att du kommer att lyckas.

Vad händer vid en coachingsession?

Coachen kommer att inleda med att fråga vad du vill diskutera under coachningen och varför det är viktigt för dig. Coachen kommer att be dig tänka över vad du vill ta med dig från coachingsessionen. Det kan vara en handlingsplan, ett nästa steg på väg mot en problemlösning eller ett utforskande av möjliga karriärvägar. Under sessionen kommer coachen att ställa frågor för att hjälpa dig att definiera dina mål, uppmuntra dig till självkännedom och självmedvetenhet samt att se objektivt på din situation.

Förberedelser för din coachingsession

För att få ut mesta möjliga av tiden som du har med din coach, avsätt en stund för att svara på följande frågor. Genom att sända dina svar på frågorna till coachen innan sessionen, ger du din coach möjlighet att förbereda sig bättre för er gemensamma tid.

1. Vilket/vilken mål/utmaning/fråga/möjlighet vill du diskutera under coachingsessionen?
2. Varför är det här viktigt för dig?
3. Hur ser framgång i detta ut? Vad vill du att resultatet ska bli av ditt mål/din utmaning/din fråga/din möjlighet/?
4. Vad ser du som din största styrka?
5. Vilka värderingar är viktiga för dig? Använd den här listan för att definiera dina kärnvärderingar <https://www.taproot.com/live-your-core-values-exercise-to-increase-your-success/>.