

**”Udbyttet af coaching har ført til, at jeg har fundet ud af, hvad jeg skal fokusere på og arbejde videre med, samt hvad der ikke skal bruges unødvendig energi på.”**

Webredaktør hos landsdækkende mediekoncern  
maj 2009

### **Baggrund**

Enrich er en virksomhed, der tilbyder konsulentytelser inden for personlig udvikling, ledelsesudvikling og teambuilding. Coaching er en af vores metoder, og den certificerede coach (*Certified Positive Psychology Coach™*) arbejder på både dansk og engelsk.

### **Samtaleemner**

Udgangspunktet for en coachingsamtale er dig og din situation, dine mål, dine behov, ressourcer, forudsætninger, erfaringer, ønsker og forventninger. Coaching kan anvendes til at drøfte en lang række fortrolige emner, som du måske ikke ønsker at dele med andre.

I samtalerne kan vi bl.a. arbejde med dine tanker, følelser, handlinger, forhold til andre mennesker og de situationer, som du befinder dig i på dit arbejde eller på anden måde i relation til din karriere. Typisk vil vi i et coaching-forløb arbejde med områder, som du ikke er helt tilfreds med – men samtalerne kan lige så vel handle om at videreudvikle områder, der allerede fungerer godt.

Bemærk, at jeg har tavshedspligt, indholdet af coachingsamtalerne behandles derfor fortroligt.

### **Forudsætninger for at få udbytte af samtalerne**

Kort fortalt viser forskning, at effekten af coachingsamtaler særligt afhænger af tre forhold: parathed, imødekommenhed og samarbejde.

- Parathed handler om din positive opfattelse af og involvering i coachingforløbet
- Imødekommenhed handler om din oplevelse af at blive mødt med varme og empati fra coachens side
- Samarbejde handler om den gensidige sympati og enighed om mål og midler i coachingen

Det er således helt afgørende for et vellykket coachingforløb, at alle tre forhold er til stede. Hvis det ikke er tilfældet, vil det være hensigtsmæssigt at samarbejde med en anden coach.

En del fokuspersoner oplever mærkbare resultater allerede efter første session. Det gælder dog ikke alle. Vær opmærksom på, at forandring ofte foregår i spring. Du kan derfor ikke forvente at få lige meget ud af alle sessioner.

### **Roller og ansvarsfordeling**

I coaching er det min rolle at skabe klare rammer. Det gøres ved, at jeg sørger for, at vi får afstemt vores forventninger til hinanden, aftalt indbyrdes roller og ansvarsfordeling, sat nogle fælles mål og aftalt spilleregler. Det er også min rolle at ”lede” møderne og sørge for, at samtalen fokuseres om de ”rigtige” emner i en hensigtsmæssig rækkefølge.

## Oplysninger om Coaching

**enrich**  
c o a c h i n g

Coachens rolle som hjælper kan variere en del, alt efter hvilke metoder, vi aftaler at anvende. Jeg kan f.eks. optræde som ekspert, der giver gode råd, hvis det er et område jeg har specifik viden om. Men for det meste fungerer jeg som facilitatoren, der via de rigtige spørgsmål guider dig gennem en udviklingsproces.

Før du melder dig til et coachingforløb, er det vigtigt, at du har overvejet et emne, du gerne vil tale om.

Som fokusperson vil du på forskellige måder blive udfordret af coachen – altid på en respektfuld måde. Hvis du alligevel skulle opleve, at samtalen går for tæt på, er det vigtigt, at du gør opmærksom på det. Gerne så tidligt som muligt.

### Tid og sted

Coachingen foregår typisk i et af vores mødelokaler, men den kan i princippet foregå hvor som helst f.eks. på dit kontor, udendørs, på en bænk i parken eller andre steder. Dog kan alternative lokaliteter betyde, at der bliver føjet rejseomkostninger og/eller mertid til fakturaen.

Første coachingsession varer ca. 1,5 time. Hver efterfølgende session varer ca. 1 time.

På baggrund af den første session vurderer vi udbyttet, og hverken du eller vi er forpligtet til at gennemføre et bestemt antal sessioner. Antallet af samtaler og tidsintervallet imellem dem tilpasses dine behov.

### Pris

Prisen for en business coachingsession er dkk 1.200 plus moms. Rabat kan evt. aftales for non-profit organisationer og privatpersoner.

Richard Naylor

