

Karriärcoaching hos CoachHuset

En karriärcoach hjälper dig att bli tydlig med vem du är, vad du vill och vad du kan. Du blir handlingskraftig för att kunna uppnå dina visioner och mål.

En erfaren karriärcoach lyssnar, vägleder, stödjer och står till förfogande när det gäller ditt yrkesliv.



CoachHuset

1. Att anlita en karriärcoach

1.1 En coach kan hjälpa dig

Att coacher används av idrottslag för att få rätt mental styrka och kursriktning är ett naturligt inslag sedan länge. Nu är det vanligt att även enskilda människor, alltså inte bara elitidrottare och artister, tar hjälp av en coach.

Denne blir en stödjande diskussionspartner som lotsar och sporrar till handlingskraften som gör att uppsatta mål nås.

Du kanske söker gnistan som manar fram rätt motivation och gör att du övervinner en svårighet. Du vill realisera en dröm, skapa en ny jobbsituation, lägga upp strategin inför en förhandling eller bli av med dina egna prestationskrav – kort sagt hitta katalysatorn som gör att du går ett bättre yrkesliv till mötes. Då blir din karriärcoach till god hjälp.

Tillsammans tar ni stegen som krävs för att du ska utvecklas och förverkligas i din yrkesroll.

Coachen hjälper dig att förstå vad som påverkar ditt yrkesliv. Du kommer i mental form och uppnår snabbare den utveckling du önskar.

1.2 Att fatta beslut

Ska du välja att göra A eller B? Förr i tiden fanns oftast ett större "familjesocialt" nätverk. I dag kan du fatta bättre beslut tack vare hjälpen från en personlig coach som blir en betydelsefull person i ditt kollegiala nätverk.

Inför ett vägskäl, eller en daglig valsituation, sorterar ni faktorer för och emot. Idéer ges en klar struktur. Även kaotiska tankar omvandlas till konkret handling.

På arbetet och i dina yrkesmässiga relationer hjälper en coach dig att ta fram de bästa tankarna och handlingsalternativen.

Samtalet med coachen ger dig styrka och energi, och med denne ventilerar du problem, fattar beslut samt testar idéer och tankar.

Vilket är mitt nästa steg i min karriär?

Vad ska jag göra om 5 år?

Vad kan jag förändra för att trivas bättre på jobbet?

1.3 Du utvecklas

Genom samarbetet med coachen förstärks dina starka och positiva sidor. Din självkänsla och ditt självförtroende når högre höjder och du samverkar bättre med andra människor.

Tillsammans med coachen skapas hos dig den entusiasm och inspiration du behöver. Du kan ha hamnat i ett dilemma, en utmanande situation, en krävande miljö eller en konflikt. Du kanske behöver "lätta på trycket", vill bolla nya idéer eller bli starkare i din roll.

Även du som redan är en handlingsstark person kan ibland behöva råd och stöd för att göra rätt saker i karriären.

För precis som livet i stort går dessa banor upp och ner, men med coachen som stöd styr du fortare in på vägarna som bär uppåt.

1.4 Riktlinjer och strategier

Coachen hjälper dig att lägga upp riktlinjer och strategier. Han eller hon lyssnar, analyserar och återkopplar. Resultatet blir att du ökar din insikt om dig själv och din omgivning. Det går faktiskt utmärkt att bli coachad även om du inte vet vad du vill.

Dina mål är viktiga. Poängen med att sätta upp mål eller besluta sig för att lösa ett problem är att du verkligen får någonting gjort.

2. Så arbetar du och din karriärcoach

All karriärcoachning är individuellt anpassad till dina förutsättningar och behov.

Du börjar med att fylla i en intresseanmälan. Senast inom en vecka kommer en karriärcoach att ta kontakt med dig för att boka in dina tre coachningstillfällen.

Se kriterier för våra coacher, Bilaga 5 – CoachHusets coacher

Nästa steg är ert första coachningssamtal som börjar med att ni tillsammans definierar dina mål och kriterier för hur samarbetet ska utvärderas samt vilka grundregler och förutsättningar som ska gälla.

Se även Bilaga 4 – Förberedelse inför coachningssamtal.

Om du av någon anledning inte är nöjd efter första samtalet, kontaktar du CoachHuset inom fem arbetsdagar, via e-post assistent@coachhuset.com för att byta coach. Du betalar då inget extra för det första samtalet och får tre nya samtal med den nya coachen.

I coachningssamtalen, arbetar ni med att nå målen och hanterar de situationer som dyker upp på vägen. När samarbetet har avslutats görs en uppföljning via ett internetbaserat verktyg.

Se även Bilaga 2 – Hur arbetar en karriärcoach.

Allt arbete är konfidentiellt och sker under sekretess. Rapporter eller avstämningar delges ingen annan såvida du inte uttryckligen bett coachen göra det.

Att hitta rätt karriärcoach för dig är av största betydelse. CoachHusets karriärcoacher är bland annat, erfarna personalansvariga, företagare, chefer, projektledare, mötesledare och utbildare.

Se även Bilaga 3 – Samspel mellan coach och klient.

3. Några praktiska saker

Karriärcoachningen omfattar 3 schemalagda samtal under maximalt 3 månader som är 45–60 minuter långa.

Avbokning av samtal ska göras minst 24 timmar i förväg.

Du binder dig för 3 tillfällen.

Fakturering sker när samarbetet har påbörjats.

Bilaga 1 - Leveranser

Coachning skiljer sig från traditionell konsultverksamhet i det som levereras. Här beskrivs det som en coach levererar.

Copyright: www.coachville.com (svensk anpassning har gjorts).

1. Perspektiv.

Coachen ger nya sätt att se på en situation.

2. Stöd.

Coachen stödjer genom uppskattning, omtanke och förståelse.

3. Kraft.

Coachen ger kraft och inspiration att hantera svårigheter.

4. Lösningar.

Coachen hjälper dig att själv hitta bra lösningar på dina problem.

5. Handlingsplaner.

Du och Coachen skapar effektiva handlingsplaner tillsammans.

6. Struktur.

Coachen hjälper dig att etablera nödvändig struktur för att komma vidare.

7. Handlingsalternativ.

Coachen utökar antalet möjliga handlingsalternativ.

8. Kompetensutveckling. Du förbättrar dina olika yrkes- och livsfärdigheter.

10. Strategi.

Coachen hjälper dig att utveckla en genomförbar strategi.

11. Återkoppling.

Coachen speglar och ger feedback på ditt beteende.

12. Utmaning.

Coachen hjälper dig att ta dig an utmaningar.

13. Inspiration.

Coachen peppar och inspirerar.

14. Fokus.

Coachen hjälper dig att fokusera på det som är viktigt.

15. Målorientering.

Coachen hjälper dig att nå uppsatta mål och att inte ge upp när motgångarna kommer.

16. Klarhet.

Coachen hjälper dig att bli klar över dina egna värderingar och visioner.

Bilaga 2 – Hur arbetar en karriärcoach

Coachning är en samarbetsform som inte riktigt liknar någon annan. Här är vad du kan förvänta dig av CoachHusets karriärcoacher.

Coachen förväntar sig att du gör ditt bästa

Om du tagit steget att anlita en coach är du troligen motiverad att ta helt nya steg i ditt liv och jobb. Coachen förväntar sig att du gör ditt bästa och om du inte gör det kommer coachen att be dig om det. Om du inte kan, kommer coachen att förstå och hjälpa dig tillbaka på rätt spår.

Coachen ger hemuppgifter

Ofta ber coachen dig att sätta upp mål, aktiviteter eller genombrott till nästa samtal, ibland mer än du tror dig klara av. Är det för mycket säger du till. Vill du ha mer frågor du bara. Räkna med att lägga ner arbete mellan samtalen.

Coachen ger utmaningar

Då och då kan coachen ge dig en utmaning, som exempelvis "Kan du göra X till nästa samtal?". Du kan acceptera utmaningen, ge ett motbud eller neka. Coachen kommer att respektera dig vad du än svarar.

Coachen säger vad han/hon hör och tänker

När något låter "konstigt" eller coachen inte förstår vad du försöker säga kommer coachen att ta upp det. Coachen kritiserar eller dömer inte, men det är ofta ur dessa diskussioner som nya möjligheter öppnas.

Coachen kan ge förslag

Om coachen tror sig ha förstått situationen, och du är öppen för det, så kan coachen föreslå hur du kan hantera ett problem eller se en möjlighet. Om coachen är osäker kommer han/hon att säga det. Oberoende av vilket, så ta till dig det som känns bäst av det coachen säger – använd ditt omdöme.

Coachen är en resurs för dig – du gör jobbet

Coachen är en resurs för dig, använd coachen på bästa sätt för att nå det du vill. Coachen har ett stort batteri av arbetsmaterial, modeller och principer för att stödja och utveckla dig. Men kom ihåg att det är *ditt* liv. Det är du som skapar framgångarna och du gör det för dig, inte för coachen.

Bilaga 3 – Samspel mellan coach och klient

Styrkan med coachning är att det alltid skräddarsys mellan varje enskild klient och coach. Det innebär att det som gör att du får det mesta möjliga ut av din coachning i många delar är unikt för dig. Men det finns också generella lärdomar.

Vilja och tydliga mål

Vad vill du med coachningen? Ju tydligare du vet vad du vill och *att du vill* något, ju större är sannolikheten att uppnå det.

Tala om vad du förväntar dig

Ju ärligare du kan vara med vad du förväntar dig av coachen, vad du vill eller önskar att hon/han ska göra eller inte göra, desto bättre jobb kan coachen göra för dig.

Öppen för det oväntade

Samtidigt hjälper det att vara öppen för det du inte förväntade dig. Vara beredd på att pröva coachens förslag. Även om de ligger utanför det du först tänkte dig, och även om du kanske inte förstår dem.

Ärlighet

Förutsättningen för all förändring är en så riktig bild som möjligt av hur det är. Ju ärligare du kan vara med dig själv och din coach ju mer kan ni åstadkomma.

Ha råd att misslyckas

När vi utvecklas är misslyckanden en oundviklig del av processen. Som regel lär vi oss mer av våra misslyckanden, förutsatt att vi hanterar dem rätt. Ju mer du har råd att misslyckas desto bättre förutsättningar har du.

Handla

En central del av coachningens värde är nya tankar, idéer och perspektiv. Men det är i handling som idéerna prövas, utvecklas och bekräftas. Ju mer du är beredd att använda tiden mellan coachsamtalen till att göra saker, desto mer framgångsrik kommer du att vara.

Använd coachen

Själva samtalen är bara en liten del av coachningen. Det viktigaste är det du gör mellan samtalen och hur du kan ta med dig kontakten med coachen in i vardagen. För många innebär det att tänka på coachen och ert arbete löpande under tiden mellan era samtal, att "ha coachen på axeln".

Utnyttja samtalstiden väl

Tänk igenom vad du vill prata om under samtalet (se Bilaga 4 – Förberedelse inför coachningssamtal). Ring exakt på tid så att inte onödig tid går till spillo. Se till att du får vara helt ostörd så att du kan vara fokuserad.

Bilaga 4 - Förberedelse inför coachningssamtal

Du bestämmer ämnet för coachningssamtalet. För att få ut mest möjligt ur ditt coachningssamtal hjälper det att vara förberedd med vad som är bäst att prata om eller inte prata om. Du kan komma helt oförberedd till ett coachningssamtal, det är upp till dig, men om du verkligen vill utnyttja tiden effektivt rekommenderas att du mailar förberedelsen till coachen inför varje samtal. Vad vill du ha ut av veckans samtal? Vad vill du fokusera på?

Status

Hur har din vecka varit

Hur känner du dig just nu - bra saker och dåliga saker

Hur ser du på din situation

Vad känner du inför andra personer

Vad har hänt sedan sist

Vilka steg har du tagit sedan förra samtalet

Vilka var dina utmaningar och hur hanterade du dem

Vilka är dina vinster

Vilka nya val eller beslut har du tagit

Vad har du gjort som du är stolt över

Hur har det gått med hemuppgiften

Vad är på gång just nu

Vilka framsteg har du gjort när det gäller att nå dina mål

Vilka projekt är på gång

Vilka aktiviteter arbetar du med just nu och hur går det

Något annat du vill berätta

Hur kan coachen bidra

Sitter du fast

Något du undrar över

Vill du göra en handlingsplan

Vill du ha ett råd

Vill du ta fram en strategi

Vad är nästa steg

Vad är nästa mål eller projekt att ta tag i

Någon färdighet du vill utveckla eller förbättra

Vad vill du närmast

Bilaga 5 - CoachHusets Coacher

Den coach du erbjuds uppfyller minst 5 av nedanstående 6 kriterier:

Akademisk utbildning

Har en grundläggande ackrediterad coachutbildning och minst en påbyggnadsutbildning

Minst ACC-certifierade enligt ICF (eller motsvarande)

ICF är en oberoende och den största branschorganisationen för coacher. Motsvarande kan vara ICC eller EMCC-certifiering, men coachen behöver visa att han/hon klarar ICF:s PCC-nivå i sin förmåga att coacha.

Minst 300 timmar dokumenterad coachningserfarenhet

Egen tidigare karriär i näringslivet (ofta ledarerfarenhet)

Med näringslivet räknas professionellt tjänsteföretag. Detta krav ska säkra en affärsmässig professionalitet.

Egenföretagande coach och jobbar minst 50% som coach

Huvudsysselsättningen ska vara coachning, grupp eller individ. Kan med fördel vara kombinerad med interimis-HR-chef eller dylikt.

Coachen ska även gå igenom CoachHusets kvalitetskontroll. Den innebär bland annat att coachen ska demonstrera en förmåga att coacha som ligger på PCC-nivå enligt ICF och att coachen använder en representativ lokal.

Karriärcoachens egenskaper

1. En karriärcoach får andra att växa.

En coach har förmågan att acceptera andra som de är och på så sätt blir människor i dess omgivning lugna och självsäkra. En coach känner av stämningen hos andra. En coach är genuint intresserad av andra människor.

2. En coach är angelägen om att utvecklas som människa och coach.

Coachen följer ICFs etiska riktlinjer och deltar regelbundet i vidareutbildningar. En coach är intresserad av feedback. En coach har en egen coach.

3. En coach är transparent, dvs. han/hon har kommit så långt i sin egen utveckling att han/hon har full fokus på klienten och glömmet sig själv.

Coachen kan ge råd men gör det inte ofta. Ett råd är en överföring av coachens erfarenhet till klienten och skapar beroende snarare än utveckling. En egen upptäckt ger en varaktig förändring medan ett råd i bästa fall finns kvar som en påminnelse.

4. En coach är en förebild.

En förebild ljuger inte, pratar inte om ej närvarande, har hög integritet dvs. står för sitt ord, passar tider etc. Attityder och beteenden som uppfattas som tecken på bristande respekt för andras människovärde hör inte hemma hos en coach.