

Nyhedsbrev

AT STILLE SPØRGSMÅL FREM FOR AT GIVE SVAR

Flere og flere ledere og medarbejdere benytter sig af coaching. For at virksomhederne kan få det optimale udbytte af coaching, bør man gøre sig klart, hvad coaching er, hvad man vil bruge det til, og hvem man vil bruge som coach.

For de professionelle, der beskæftiger sig med coaching og kalder sig coaches, ligger der en stor udfordring i at konkretisere, hvad coaching er og i hvilke sammenhænge, den kan have effekt. Hvis alle former for professionelle samtaler kaldes for coaching, risikerer man, at begrebet udvandes, og at der skabes unødige misforståelser. En udbredt misforståelse er fx, at coaching blot er en manipulationsform svøbt i en smart og mere salgbar terminologi.

I modsætning til andre former for professionelle samtaler handler coaching i høj grad om at stille spørgsmål frem for at give svar. Coaching er en samtale, hvor coachen via åbne, nysgerrige og ikke-ledende spørgsmål skaber mulighed for, at den anden kan øge sin viden om sig selv og derved øge sine kompetencer og evne til problemløsning.

Coaching kan være med til at frigøre personen for eksisterende antagelser om sig selv. Personen bliver opmærksom på hidtil ukendte sider af sig selv, idet han/hun stilles nogle spørgsmål, som man ellers ikke normalt stilles. For coachen gælder det, at han/hun – udover at holde egne dagsordner og præferencer uden for – også skal kunne stille de relevante åbne spørgsmål, som øger refleksionen hos den, der coaches.

Coach-titlen er ikke beskyttet, og derfor bør man, når man ønsker coaching, undersøge coachens uddannelsesmæssige baggrund for at sikre sig, at man får en person med den tilstrækkelige kompetence. Man bør overveje, om coachen kan gøre nytte i virksomheden, og hvad man vil bruge vedkommende til. Man skal udelukkende bruge en coach, fordi det kan tilføre virksomheden konkrete tiltag.

Hvad er erhvervspsykologisk coaching?

I PsykiatriFondens ErhvervsRådgivning definerer og arbejder vi med erhvervspsykologisk coaching på følgende måde:

Coaching er en systematisk og struktureret samtale, der har til formål at skabe udvikling hos den, der modtager coaching. Fokus for coaching-samtalen er de udfordringer eller problemer, som personen ønsker at arbejde med. Man afstemmer forventninger til hvilke mål, der ønskes nået, og der lægges en realistisk plan for, hvordan personen kan arbejde med målene. Via spørgeteknik og feedback hjælper coachen med at skabe forståelse for egne handlestrategier, og dermed får personen hjælp til at afdække ressourcer og mobilisere nye handlemåder.

Coaching bygger på en ressourceorienteret tilgang, hvor man som udgangspunkt tror på, at den anden besidder ressourcer og et potentiale, som kan udbygges. Derfor kan coaching også kun bruges i sammenhæng, hvor den, der coaches, rent faktisk er i stand til at arbejde med sig selv og tage ansvar for egen udvikling. I tilfælde, hvor en person er i en alvorlig krise, eller hvor der er tale om psykisk sygdom, vil coaching ikke være den rette samtaleform.

Formålet med coaching

Coaching adskiller sig fra andre samtaleformer (fx rådgivning og sparring) ved, at coachen ikke indtager en ekspertrolle og kommer med løsninger på personens udfordringer. Coaching handler i høj grad om at stille spørgsmål frem for at give svar.

Formålet med coaching er således, at man bliver i stand til at tænke og agere anderledes i forhold til udvalgte problemstillinger og derved opnår de ønskede mål. Nogle af de temaer, som ofte indgår i coachingforløb, kan være:

- Balance mellem arbejdsliv og privatliv
- Manglende motivation og trivsel
- Ledelsesmæssige udfordringer
- Vanskelige samtaler
- Beslutninger, man skal tage
- Samarbejde og kommunikation på arbejdspladsen
- Stresshåndtering

Det er ikke nok, at der er grønt lys – man skal også flytte fusserne.

Radiserne



Majken B. Søefeldt
Områdechef og
erhvervspsykolog



Michael Danielsen
Erhvervspsykolog



Pia Frahm
Erhvervspsykolog



Peter Duval
Virksomheds-
konsulent

PsykiatriFondens ErhvervsRådgivning

Telefon: 3925 2510

E-mail: pfer@psykiatrifonden.dk

Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet på:

www.pfer.dk

KONFLIKTHÅNDBLING

Sted: PsykiatriFonden
 Tidspunkt: 21. februar 2008, kl. 16-18.30
 Pris: 320 kr. inkl. forplejning (prisen er ekskl. moms)
 Tilmelding: Tlf.: 3929 3909, e-mail: pf@psykiatrifonden.dk
 Underviser: Cand.psych. Michael Danielsen

Konflikter er naturlige, hvor der er mennesker og interaktion. Det er måden, vi håndterer konflikter på, som afgør, om konflikter bliver til vækst og udvikling eller stagnation og fastlåshed. Formålet med fyraftensmødet er at give deltagerne indblik i forskellige typer konflikter, hvordan konflikter udvikler sig, og hvordan man undgår, at de optræder. Desuden vil deltagerne få indblik i konfliktdæmpende kommunikation og konfliktmægling.

STRESS OG STRESSHÅNDBLING

Sted: PsykiatriFonden
 Tidspunkt: 13. marts 2008, kl. 16.00-19.30
 Pris: 320 kr. inkl. forplejning (prisen er ekskl. moms)
 Tilmelding: Tlf.: 3929 3909, e-mail: pf@psykiatrifonden.dk
 Underviser: Cand.psych. Majken Blom Søefeldt

Stress er et stigende problem i samfundet og har store omkostninger for virksomheden og de ansatte. Travlhed i perioder kan være positivt, men konstant ubalance mellem krav og ressourcer medfører stress. På fyraftensmødet vil deltagerne lære stresssymptomerne at kende og blive introduceret for redskaber til at forebygge og håndtere stress-situationer på individ-, gruppe- og organisationsniveau.

COACHING SOM LEDELSESREDSKAB *(formiddag)*

Sted: PsykiatriFonden
 Tidspunkt: 18. marts 2008, kl. 9-11.30
 Pris: 320 kr. inkl. forplejning (prisen er ekskl. moms)
 Tilmelding: Tlf.: 3929 3909, e-mail: pf@psykiatrifonden.dk
 Underviser: Cand.psych. Pia Frahm

Lederen kan gennem coaching hjælpe med at udvikle medarbejdere, optimere deres ressourcer og samtidig skabe arbejdsglæde og trivsel. Men hvordan adskiller coaching sig fra andre samtaleformer, og hvilke styrker og begrænsninger har det for lederen i forhold til fx sparring og rådgivning. På fyraftensmødet får deltagerne indblik i ledelsescoaching som metode og får klarhed over, hvornår og hvordan man som leder kan anvende coaching. Fyraftensmødet henvender sig til ledere og interne HR-personer.

COACHING – EN INTRODUKTION *(formiddag)*

Sted: PsykiatriFonden
 Tidspunkt: 3. april 2008, kl. 9-11.30
 Pris: 320 kr. inkl. forplejning (prisen er ekskl. moms)
 Tilmelding: Tlf.: 3929 3909, e-mail: pf@psykiatrifonden.dk
 Underviser: Cand.psych. Pia Frahm

Hvad er coaching, og hvad kan metoden bruges til? Fyraftensmødet henvender sig til alle, der ønsker viden om, hvad det vil sige at coache og blive coachet. Mødet giver et indblik i nogle af de grundlæggende tanker bag coaching, hvad man kan og ikke kan bruge coaching til, og i hvordan coachingsamtalen adskiller sig fra andre former for samtaler i hverdagen.

TEMADAG OM COACHING

Sted: PsykiatriFonden
 Tidspunkt: 22. april 2008, kl. 9.00-15.00
 Pris: 1.850 kr. inkl. forplejning (prisen er ekskl. moms)
 Tilmelding: Tlf.: 3929 3909, e-mail: pf@psykiatrifonden.dk
 Underviser: Cand. psych. Pia Frahm

Temadagen henvender sig til alle interesserede, der ønsker viden om, hvad coaching er, og hvordan det praktiseres. På temadagen er der fokus på, hvilke forståelser og tanker, der ligger bag coaching, hvordan coachingsamtalen adskiller sig fra andre samtaler, og hvad man kan bruge coaching til. Derudover vil deltagerne blive introduceret for en coachingmodel og vil i mindre grupper få mulighed for selv at benytte metoden og afprøve sig selv i rollen som coach. Formen veksler mellem oplæg og videnformidling, fælles dialog og øvelser.

STRESSVEJLEDERKURSER I 2008

HOLD 1 – 2008

- Modul 1: 6. marts kl. 9-16
- Modul 2: 27. marts kl. 9-16
- Modul 3: 15. april kl. 9-16
- Modul 4: 6. maj kl. 9-16
- Modul 5: 21.-22. maj i tidsrummet kl. 9-16: Mundtlige prøver
- Modul 6: Opfølgning 16. juni kl. 13-16

HOLD 2 i 2008

- Modul 1: 26. aug. kl. 9-16
- Modul 2: 18. sep. kl. 9-16
- Modul 3: 7. okt. kl. 9-16
- Modul 4: 30. okt. kl. 9-16
- Modul 5: 10.-11. nov. i tidsrummet kl. 9-16: Mundtlige prøver
- Modul 6: Opfølgning 16. dec. kl. 13-16

Læs mere om stressvejlederkurset på www.pfer.dk



PsykiatriFondens ErhvervsPræsidium



Erik Hoffmeyer
 Fhv. nationalbankdirektør,
 PsykiatriFondens
 præsident



Lone Dybkjær
 Medlem af Folketinget



Sten Scheibye
 Adm. direktør,
 Coloplast



Niels Due-Jensen
 Koncernbestyrelses-
 formand, Grundfos A/S



Palle Simonsen
 Fhv. finans- og
 socialminister



Mogens Munk Rasmussen
 Koncernchef,
 Nykredit A/S



Elsebeth Stryhn
 Bestyrelsesformand,
 Stryhn Holding A/S



Lars Kolind
 Bestyrelsesformand
 og iværksætter