

**Hvordan finder jeg
den rigtige coach?**

1 - find den rigtige coach

Et godt match

De resultater du vil opnå gennem coaching afhænger i høj grad af matchet mellem dig og din coach.

Der er mange måder at blive coach på, og markedet for coaching er på nuværende tidspunkt ikke reguleret. Derfor har vi lavet denne folder som en hjælp til at finde den rigtige coach. Fokus er:

- Erfaring og kompetencer
- Specifik viden
- Referencer
- Personlig baggrund
- Supervision og professionel udvikling
- Værktøjer, teknikker og modeller
- Respekt for egne grænser
- Coachuddannelse og certificeringer
- Medlemskaber og akkrediteringer

Du er også velkommen til at finde den rigtige coach for dig på Coacheye.dk.

Erfaring og kompetencer

Som udgangspunkt bør din coachs erfaringer og kompetencer kunne sammenstilles med dine. Arbejder du med ledelse bør du undersøge om coachen har den rette baggrund til effektivt at hjælpe dig. Det samme gælder, hvis du søger life- og business coaches.

Spørg hvor mange sessioner, og hvor mange opgaver, coachen har løst inden for emnet. Spørg også hvor coachen selv mener at have sine kompetencer.

Specifik viden

Skal coachen have specifik viden for at hjælpe dig? Har du eksempelvis brug for branchespecifikke råd, eller mener du det ville være et plus med en fælles forståelse og et fælles udgangspunkt?

Det engelske 'Chartered Institute of Personnel and Development' (CIPD) mener ikke at specifik viden er nødvendigt for at en coach kan hjælpe dig med at fokusere på personlig udvikling og læring.

3 - find den rigtige coach

Referencer

Indhent coachens referencer fra tidligere kunder. Har disse kunder opnået hvad de ville? Vær varsom med coaches der tager æren for deres kunders succes ved for eksempel at sige 'ham fixede jeg'.

Personlig baggrund

Coaches kommer fra et utal af professionelle og uddannelsesmæssige baggrunde som for eksempel psykologi, træning og udvikling, HR og sport... blot for at nævne et par. Forsøg at matche dine behov med coachens baggrund for at opnå fokuseret coaching.

Supervision og professionel udvikling

Find ud af hvordan coachen sikrer sin udvikling inden for sit fag. Har coachen for eksempel en supervisor? Supervision betyder, at coachen følges af en uafhængig kollega, for at sikre sin professionelle udvikling. Supervision er altså en måde for coachen at forbedre sit arbejde.

En erfaren coach behøver nødvendigvis ikke så meget supervision som en uerfaren coach.

European Mentoring and Coaching Council (EMCC) anbefaler følgende i sit etiske regelsæt:

A coach/mentor must maintain a relationship with a suitably qualified supervisor, who will regularly assess their competence and support their development.

Engelske Association for Coaching (AC) skriver i sit etiske regelsæt:

Coaches are expected to have regular consultative support for their work.

Spørg hvor mange superviserede timer coachen har i forhold til sessioner. Ideelt bør forholdet være fra 1:8 til 1:15 timer. Coaches, der er under uddannelse, kræver typisk en stor andel af supervision.

5 - find den rigtige coach

CIPD lister følgende spørgsmål du kan stille din coach når det gælder supervision og professionel udvikling:

- 1. Hvordan bevarer du objektivitet og perspektiv i dit arbejde?*
- 2. Mener du at supervision er vigtig for professionelle coaches?*
- 3. Har du din egen coach eller supervisor?*
- 4. Modtager du selv jævnlig supervision?*
- 5. Hvad er din supervisors baggrund?*

Værktøjer, teknikker og modeller

Coaches bruger forskellige værktøjer, teknikker og modeller afhængig af uddannelse, situation og kunde. Spørg hvilke teknikker og modeller coachen har tænkt sig at bruge sammen med dig.

Netop på grund af at coaching er en dybt personlig form for udvikling, og de mange teknikker og modeller på markedet, er det vigtigt at coachen kan forklare sin fremgangsmåde så du kan forstå det.

Respekt for egne grænser

Det er vigtigt for en coach at kende og respektere sine egne grænser. En coach bør eksempelvis ikke arbejde med kunder hvis udfordringer ligger udenfor coachens kompetencefelt. I sådanne tilfælde bør coachen henvise til den kompetence, der kan hjælpe kunden bedst muligt. En coach skal altså vide hvad han kan - og ikke kan.

Coachuddannelse og certificeringer

En coach kan understrege sine kompetencer gennem relevante coachuddannelser og certificeringer.

Ligesom markedet for coaching er markedet for coachinguddannelser ikke reguleret, og der findes et utal af veje til at kunne kalde sig coach - fra weekendkurser til uddannelser på masterniveau.

Af praktiske årsager varierer de enkelte uddannelsers dybde, træning og professionel støtte. Den mest relevante kvalifikation en coach kan have er i sagens natur en uddannelse inden for coaching.

7 - find den rigtige coach

Men eftersom specifikke coachuddannelser kun har været på markedet i en forholdsvis kort periode, bør du se på coachen som helhed - herunder erfaring, andre formelle kvalifikationer samt hvilke organisationer coachen er medlem af.

Medlemskaber og akkrediteringer

Dygtige coaches kan ofte henvise til medlemskab eller akkreditering fra en coachingorganisation.

Fordelen for dig er at medlemskaber og akkrediteringer fordrer coachen at følge specifikke etiske regelsæt. Samtidig gives akkrediteringer kun til coaches der kan bevise deres kompetencer - for eksempel gennem uddannelse eller et antal gennemførte sessioner.

Et medlemskab giver dig også en organisation at henvende dig til, hvis du vil klage over den ydelse du har modtaget.

Andre evner

Der er en række helt generelle evner der kan siges at kendetegne den gode coach. Disse evner omfatter:

- god til at lytte
- empatisk og relationsskabende
- motiverende

Disse evner er mindst lige så vigtige som dem vi allerede har nævnt, så forsøg selv at vurdere om coachen besidder dem. Husk, at coachens opgave er at inspirere og motivere dig til at skabe positive og blivende forandringer i dit liv.

Held og lykke med at finde den rigtige coach.

Coacheye-teamet

Kom videre

www.coacheye.dk - Coacheye i Danmark

www.coacheye.co.uk - Coacheye i England

www.cipd.co.uk - The Chartered Institute of Personnel and Development

www.emccouncil.org - European Mentoring and Coaching Council

www.associationforcoaching.com - Association for Coaching

www.icfnordic.com - International Coach Federation

www.internationalcoachingcommunity.com - International Coaching Community

Indholdet af denne folder har udelukkende karakter af information. Oplysninger og synspunkter er udarbejdet af Coacheye og Glui ApS der ikke garanterer for oplysningernes rigtighed eller for eventuelle unøjagtigheder eller udeladelser.

The logo for CoachEye features the word "coacheye" in a white, lowercase, sans-serif font. A white speech bubble icon is positioned to the left of the "c" and to the right of the "e".

© Copyright 2008