



www.iMoCoaching.se



Coachingtekniker och -roller

Vilka coachingtekniker behöver en välutbildad och erfaren coach bemästra? Det allra viktigaste är **klientens behov och resultat**, långt viktigare än vilka modeller och verktyg coachen kan och använder sig av. Och **konfidentialitet**. Som klient ska du vara fullkomligt trygg i att det du berättar INTE sprids vidare. Och ett par riktigt vassa **lyssnande** öron som är mindre än coachens mun. Att kunna dansa med klienten är ett uttryck.

Bl a;

Öppna kraftfulla frågor – det finns tusentals och har olika innebörd – t ex sokrateiska, lösningsfokuserade, transformerande m m

T ex – Vad skulle du vilja hände? Jämfört med vad? När skulle du vilja att detta hände? Vad mer specifikt? Hur, mer specifikt? Vilka kan du ta hjälp av? Vad skulle hända om du ...? Gäller det här alltid/alla/aldrig? Hur skulle du vilja göra i stället? Vad är ditt första/nästa steg för att xxxx?

Metaforer / liknelser

Be klienten sammanfatta dagens samtal

Nu- vs önskeläge – hur ser dessa ut?

Mål – delmål – önskemål?

Transparens / lyssna på nivå 3 och berätta om vad du kunde se och höra – ansiktsförändringar, kroppsspråk, engagemang, rösten som förändras när klienten pratar om olika saker.

Ledarskapscoaching, individer, grupper, internt på företag, tillsammans i en grupp coacher
Verktyg & modeller – t ex Lösningsfokuserad, HOW, WHO, Grow, Segelbåten, Slottet m m
Lyssna på 1-2-3 nivåer + Self-Inquiry & Bevittning som jag benämner som den 4:e nivån.

Affirmationer

Självkänsla-bild-värde-förtroendeträning

Tekniker från: NLP. KBT. ACT. Psykologi.

Beteendevetenskap

Hypnos

Signalsubstanser

Härskartekniker

Suggestopedi

Sorgearbete

Högre medvetenhet om sig själv för att kunna hjälpa klienten

Förändrings- och utvecklingsarbete

Känslor – tankar – beteenden

Styrkor, värderingar, övertygelser

Syfte, mål, identitet, mission

Medvetenhet, insikt, reflektion



www.iMoCoaching.se



Meditationer, avslappning – balans mellan arbete & fritid
Kommunikation

Inre program, strategier, mönster – olika bra för dig, men de finns där och dyker upp
Odömande – mina åsikter håller jag för mig själv, jag finns här för dig. Stöttar och hejar på.

Själva ordet **coach** kommer från engelskans droskor, betydde på den tiden häst & vagn-
ekipage som körde människor från ett ställe (A) till ett annat ställe (B). Häst & vagn ersattes av
bilar, bussar, flygplan, men ordet Coach finns kvar och används i att transportera människors
medvetande, mål, planer, behov etc från A till B.

Och redan de gamla grekerna – Sokrates använde sig av coaching.

Roller & hattar

Coach, lärare, mentor, inspiratör, vägledare, guide, tränare, rådgivare, bollplank,
Accountability Partner, vägvisare, handledare, utvecklare, förmedlare, konsult, utbildare,
instruktör, terapeut, ciceron, lots m m. En hatt passar en klients behov, en helt annan hatt
någon annans.

Det är väldigt olika och varierar stort mellan de som dyker upp på skärmen och deras behov.
Coacher behöver vara ett slags "Jack of all Trades" samtidigt som de också har specialiserat sig
inom vissa områden och vet sina begränsningar. Livserfarenhet, gått på nitar, dödsfall &
förluster, äktenskap som brakat, sjukdomar, bråkiga barn etc ger alla hinkar att ösa ur för
empati, för frågor om vad som kan leda framåt hos klienten, låsa upp begränsningar.

**Alla dokument jag lagt på LinkedIn+++ finns upplagda och nedladdningsbara på mina
hemsidor. Jag skriver / #onsdagsdokument**

Inge-Mo Haraldh - www.imocoaching.se

ICF-Associate Certified Coach, ACC;

Specialiserad inom:

- **Når Ego og Sjæl danser tæt & Felleskapet** – <https://egosjael.trueliving.dk/>, DK
- **Diplomerad Hypnos- och Suggestionsterapeut** – HypnosCoaching, SE
- **Certified Solution Focused BRIEF Coach**, DK
- **PQ Coach** – Mental & Emotional Fitness, USA
- **Certifierad Hälsocoach & ACT-ALP**, SE
- **Diplomerad Kost- och Näringsrådgivare**, SE
- **Certifierad handledare i Sorgbearbetning**, SE



Livserfaren, empatisk, inlyssnande och mycket mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt
egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka tid eller hör av dig
om du har frågor En investering i din egen utveckling, framtid, hälsa, samt fysiska och psykiska mående.

iMo Coaching – min coachinggrupp på Facebook –

<https://www.facebook.com/groups/206375779486588/>