

Indholdsfortegnelse

Forord	7
Introduktion	9
01 Rundt om coaching	15
02 Coachingmodel	31
03 De ydre rammer	41
04 Forberedelse	51
05 Dialog	55
06 Udvidelse	73
07 Konkretisering	83
08 Afslutning, opfølgning og coachrefleksion	87
09 Kommunikation	103
10 Kommunikationsværktøjer	129
11 Inspirationsværktøjer til coaching	169
12 Værdier	221
13 Coachingbilag	249
Epilog	257
Om forfatteren	258
Stikord	259
Litteraturliste	263

Forord

”Alt liv er møder,” skriver filosofen Martin Buber. Det vil sige, at møder skaber liv. Denne sætning kan så udløse rigtig mange associationer: møder mellem mennesker i situationer, som kan være faglige, følelsesmæssige eller blot neutrale. Man kan også associere til malerkunsten og for sit indre blik se Michelangelos berømte maleri ’Adams Skabelse’ fra Det Sixtinske Kapel i Rom, hvor det fokuserende øje hurtigt fanges ind af de to fingre, som mødes. Rører de hinanden? Har de rørt hinanden? Er de lige ved at røre hinanden? Hvad er hensigten med dette møde? Hvad sker der bagefter?

Således også med coaching: Der arrangeres et møde mellem to parter. De formelle aftaler er på plads. Coachingen kan starte ...

For den erfarne og engagerede coach er dette ikke et problem, men for nybegynderen og den kun lidt rutinerede coach såvel som for den rutinerede, men uinspirerede coach, er det vigtigt at kunne få fat i en inspirerende fagbog. At have adgang til en værktøjskasse, der indeholder gennemprøvede og klargjorte redskaber, som i dette tilfælde skal føre videre ad coachingens vej.

En sådan fagbog er Birgitte Jepsens bog ’Coaching i Praksis’.

Danmark har fået en bog, som egner sig til undervisning i coaching, som selvstudium, som teoretisk baggrund for en studiegruppe med fokus på den coachende samtale, til inspiration ved workshops eller seminarer samt undervisningsbog i forbindelse med en egentlig coachuddannelse.

I denne coachbog sætter Birgitte sin viden, erfaring og kreativitet i spil på en meget inspirerende måde. Dette er muligt, fordi Birgitte er en meget inspirerende, vidende, erfaren og kreativ coach. Som psykolog og certificeret coach og tidligere coachstuderende hos Birgitte og hendes firma Axept taler jeg af erfaring. Al den viden og de erfaringer, som Birgitte har haft i hovedet gennem disse mange år i coachingens tegn, er nedfældet i denne bog.

På den måde er den blevet et fantastisk konglomerat af på den ene side personen og legekammeraten Birgitte, samt på den anden side Birgitte som psykolog og coach. Bogen er også et spejl af, hvad Birgittes egen coachuddannelse indeholder. Birgittes ambitioner er høje med hensyn til standarden for undervisningsniveauet inden for dansk coachuddannelse. Høje og samtidig sprudlende kreative med et igangsettende energiniveau, som forplanter sig vi-

dere til de studerende. Birgitte har skabt en formidabel coachuddannelse, og det er en stor tilfredsstillelse at blive guide af hende gennem den. Hun er selv en virtuos coach.

Birgitte fremstiller coaching som en dialog, en samtale.

Omdrejningspunktet for coachen er at skabe en igangsættelse, som for fokuspersonen medfører en mental bevægelsesproces, hvor refleksioner udfolder sig med muligheden for at ende i en konkret form eller afprøvning.

Der er meget fokus på bevægelse og krop i konkret og overført betydning. Samspil mellem krop og hoved/sind. Birgitte udfolder nemlig kunsten i at navigere umådeligt kreativt på flere niveauer og formår at lade niveauerne kommunikere sammen på en ofte særdeles underholdende måde. Humor er et af Birgittes kendetegn.

Der ruller i øjeblikket en coachingbølge hen over Danmark. Aldrig tidligere er der udgivet så mange coachbøger på bogmarkedet som nu. Og aldrig tidligere har der været så stor efterspørgsel på coachuddannelse og coaching som nu.

Kritikken mod praktiseret coaching og coachuddannelsen i Danmark har været, at coaching foregik på en overfladisk måde, og at der ikke var tjek på de mest grundlæggende metoder og teknikker. Set i forlængelse af denne kritik må jeg konstatere, at Birgittes bog til fulde tilfredsstiller de krav, som man i dag med rette kan stille til en undervisningsbog inden for coaching: metoder, modeller, teknikker samt refleksioner over samme flourer gennem hele bogen.

Kis Bødker, marts 2008

Psykolog på Børneafdelingen på Regionshospitalet Viborg

Certificeret coach

Egen praksis: Kis Bødker Consult