

Coacha dig till framgång

Allt fler företagare och chefer använder sig av coaching för att utveckla sig själva och företaget. Men hur går det till - och är det verkligen värt pengarna?

ENLIGT PATRICK GRIMLUND, chefredaktör för coachbranschen.se, är det ingen tvekan om att coaching är en klok investering.

– Att gå till en professionell coach kostar ungefär 3 000 till 8 000 kronor i månaden. Men undersökningar från USA som jag tagit del av visar att return of investment ligger på i snitt sex gånger pengarna.



Patrick Grimlund

ATT COACHNING är så effektivt beror på att processen är uppbyggd på ett helt annat

sätt än traditionell ledarskapsutveckling, menar Patrick Grimlund. Coachen är nämligen ingen rådgivare i vanlig mening.

– Coachen ger inga svar alls. Det han eller hon gör är att ställa kraftfulla frågor, så att du tvingas ta ställning till saker du inte kan eller vill fundera igenom på egen hand. Det tar ett tag, och därför kan en coachningsprocess ta mellan tre och sex månader. Men så är också syftet att skapa bestående beteendeförändringar.



BILD: GETTY IMAGES

Tre snabba tips när du letar coach

- ➔ Titta på coachens utbildning, erfarenhet och eventuell specialisering.
- ➔ Var noga med personkemin, många coacher ger prova-på-samtal.
- ➔ Var beredd att ta ansvar för din egen utveckling, och sätt upp tydliga mål för din coaching.

Att processen är uppbyggd på det här sättet innebär att du som klient måste ta ett stort eget ansvar för resultatet. Du måste veta vad du själv vill uppnå och ha tydliga mål.

– Dels bör du ha ett tydligt mål för varje samtal, dels bör du ha ett konkret och mätbart mål för hela processen. Till exempel att du ska ta ett beslut om något. Om du ska sälja företaget eller inte, göra en stor investering eller inte och så vidare. Det kan ju ingen annan än du själv svara på.

FÖR ATT COACHNINGEN SKA fungera bra måste man förstås använda en duktig coach. Vad utmärker en sådan? Och var hittar man en?

– En duktig coach är utbildad i aktivt lyssnande och konsten att ställa kraftfulla frågor. Han eller hon vågar gå utanför den vanliga komfortzonen och utmana dig. Ett bra första steg för att hitta en sådan coach är att gå via ICF, International Coach Federation. En coach som är certifierad medlem där har gått en grundläggande och omfattande utbildning och följer organisationens etiska riktlinjer, avslutar Patrick Grimlund.

JACOB HÄRNQVIST