



AVSNITT SJU

COACHING OCH FEEDBACK - ATT HITTA GULDET I ANDRA

FEEDBACKSAMTAL

Diskutera tillsammans och ge exempel på när ni praktiserar någon av de tre formerna av feedback i er verksamhet.

1. **UPPMUNTRAN** Uppmuntran av det som var bra
2. **BEKRÄFTELSE** Bekräftelse på att du har sett
3. **KOORIGERANDE/VÄGLEDANDE** När du vill uppmärksamma något som du tycker borde gjorts annorlunda

Samtala också om vad ni kan göra för att ge varandra och andra i verksamheten mer feedback?

COACHNINGSÖVNING

Dela upp er två och två och träna på att coacha varandra i ca 10-15 min.

1. En av er tar först rollen som coach och den andra blir coachad. Efter halva tiden byter ni. Anteckna, rita och skriv gärna, men kom ihåg att det i så fall är coachen som ritat och skriver, så att den som blir coachad kan fokusera på att tänka och svara på de coachande frågorna. **Det kan kännas ovant, men våga testa att både coacha och bli coachade av varandra.**
2. Börja gärna ert samtal med en öppen fråga, till exempel:
 - Finns det något område som du just nu skulle vilja utvecklas inom?*
 - Om du kunde välja att förändra en sak, vad skulle du välja då som är viktigt för dig just nu?*
3. När du har lyssnat till svaret och hört något som väckt ditt intresse, då är det dags för nästa fråga. Det är okej att avbryta när den andra pratar, så länge det hjälper personen att precisera, förtydliga eller fördjupa det den vill säga.

Till den här övningen går det också utmärkt att använda sig av *Pilen* som fanns med i avsnitt 4 *Att växa som ledare*. Ni kan välja rubrik själva, till exempel: bättre studievana, gudsrelation, träning eller renovera huset, följ sedan exemplet från avsnitt 4.

Frågor är coachens främsta verktyg!