

Eklektisk coaching

Eklektisk coaching utgår från fem etablerade basmetoder inom coaching. Genom att använda sig av "det bästa" från de fem basmetoderna, utifrån individens behov av stöd, hur situationen ser ut och vilka ambitionerna är, får man en effektiv coaching anpassat till individen. Coachen använder sunt förnuft och kommer fram till sin egen metod. Coachen har idealiskt sett översikt över många möjligheter och låter sig inspireras av många metoder.

Nedan följer en beskrivning av var och en av basmetoderna.

1. Existentiell coaching

Existentiell coaching har fokus på mening. Coachingen bygger på att individen har frihet att själv välja sitt liv och söka mening. Coachen försöker skapa en atmosfär där individen kan arbeta systematiskt med viktiga frågor i sitt liv. Metoden bygger vidare på att bygga upp individens styrka och resurser. Coachen styr processen så att den följer individens plan och önskemål. Vidare ska coachen utveckla relationen mellan coachen och individen så att rollerna blir tydliga.

2. Humanistisk coaching

Humanistisk coaching har fokus på känslor. Metoden bygger på tankar hos bl.a. Maslow (1964) och Rogers (1970). Individen uppmanas att förstå sig själv, använda sina resurser, lösa sina problem och bli nöjd med sitt liv. Den grundläggande hypotesen är att människan har en outnyttjad potential att förstå sig själv och reda ut sina egna problem, utan direkt inblandning av en traditionell terapeut. Individen har ansvar för och kapacitet till att komma fram till strategier som fungerar. Coachen måste lyssna aktivt för att få en bra uppfattning av hur individen upplever sig själv och sin situation. Stor vikt läggs vid människans känslor. Coachen betraktar individen utifrån dennes potential och möjligheter. Att "se" vad individen kan bli är viktigt. Coachen måste hitta de personliga reserver och de dolda talanger som individen själv inte känner till.

Ofta bygger coachningen på fyra olika faser enligt den så kallade GROW-modellen (Whitmore, 1992/2002):

- FAS 1: Vilket är ditt mål? (Goal)
- FAS 2: Hur ser din situation ut? (Reality)
- FAS 3: Vilka valmöjligheter har du? (Options)
- FAS 4: Vad ska du välja? (Will).

3. Kognitiv coaching

Kognitiv coaching har fokus på tankar. Kognitiv beteendecoaching (Cognitive Behavioral Coaching) är en vidareutveckling av ren beteendecoaching. Kognitiv beteendecoaching innebär att den som coachas arbetar både med sina tankar och med sitt sätt att vara för att uppnå de mål som önskas. Metoden lägger vikt vid att hur individen reagerar på händelser i huvudsak bestäms av hur denne tokar dessa, snarare än själva händelserna. Genom att ändra tolkningen, testa alternativa tolkningar och beteenden, kan man komma fram till en mer effektiv problemlösning (Neenan & Palmer, 2001).

Kognitiv beteendecoaching är tidsbegränsad, målinriktad och fokuserar på situationen här och nu. I den grad information från det förflutna används, görs det enbart för att kunna fatta bättre beslut om framtiden. Även om coaching har som huvudmål att hjälpa individen att lägga upp handlingsplaner för förändring, bidrar processen också till att öka insikten om sättet att tänka, sinnesstämningar och känslor (Becket, 2000).

Metoden består av sju steg med tillhörande frågor och handling:

- Steg 1: Identifiera problemet
- Steg 2: Utse målet
- Steg 3: Hitta alternativ
- Steg 4: Bedöma konsekvenserna
- Steg 5: Fatta beslut
- Steg 6: Implementera
- Steg 7: Utvärdera

4. Beteendecoaching

Beteendecoaching har fokus på beteende. Den grundläggande tankegången är att individens beteende är en funktion av beteendets konsekvens. Vi gör med andra ord det vi belönas för att göra och undviker beteende som vi blir "bestäffade" för.

Ett exempel på en metod inom beteendecoachingen är en systematisk metod som bygger på sex steg (Goldsmith, 2005):

- Steg 1: Målsättningen: en önskvärd beteendeförändring
- Steg 2: Diagnos: nuvarande beteende
- Steg 3: Bedömning av alternativa beteendeförändringar
- Steg 4: En personlig handlingsplan
- Steg 5: Uppföljning av handling
- Steg 6: Utvärdering

5. Psykodynamisk systemcoaching

Psykodynamisk systemcoaching har fokus på helhet. Den utgår från ett systemtänkande och att hjälpa individen att förstå och utveckla helheten. Den mest kända coachen som använder sig av psykodynamisk systemcoaching är förmodligen Kilburg (1996; 2001). Han utgår från en 17-dimensionell modell som består av två huvuddelar: psykodynamik och systemelement. Psykodynamik är bl.a. försvarsmekanismer, konflikter, medvetenhet, känslor och relationer. Systemelement är bl.a. process, input och output.

En vanlig metod inom psykodynamisk systemcoaching bygger på fem faser som ursprungligen arbetades fram som komponenter i psykoterapi (Weinberger, 1995) men Kilburg (1996; 2000) anser att de även kan överföras till relationen mellan coachen och individen:

- Fas 1: Upprätta avtal om coachningen för att skapa förutsägbarhet
- Fas 2: Bygga upp en coachningrelation präglad av respekt, empati, hänsyn och omtanke
- Fas 3: Skapa och hantera förväntningar om framgång
- Fas 4: Ge en upplevelse av att beteendemässigt klara av något och att ha kontroll över problemen
- Fas 5: Utvärdering av coachningens framgång eller fiasko

Sammanfattningsvis tar var och en av basmetoderna upp centrala sidor av att vara människa. Metoderna kan överlappa varandra. Eklektisk coaching handlar om att välja ut det som passar bäst i den konkreta situationen som coachen befinner sig i gentemot individens förutsättningar och behov.