

OSJ Coaching

Forberedelse til første coaching møde

Du kan bruge nedenstående spørgsmål til at forberede dig til vores første møde. Hvis nogle spørgsmål ikke giver mening for dig, kan du bare springe dem over. Hvis du har svært ved at blive konkret i nogle af dine svar, er det også ok. Jeg hjælper dig videre, når vi ses.

1. Hvorfor ønsker du at indgå i et coachingforløb?
2. Hvad ønsker du at få ud af coachingen? Hvad er det vigtigste formål?
3. For at opnå det ovenstående, hvad er så dine vigtigste mål? Eller hvad er de problemområder, som du mener du skal arbejde med, for at opnå det du vil?
4. Hvad er succeskriterierne for hvert af dine mål? Hvordan vil du vide, at du er kommet i mål?
5. Hvilke input tror eller ved du, at din leder har til dig i forhold til dine udfordringer og mål?
6. Hvad vil din leder opleve som et succesfuldt udkomme af din coaching?
7. Hvis du ser på dig selv om fx et år, hvad er de største forandringer i dig selv, som du vil være stolt af?
8. Hvilke forventninger har du til mig som din coach og samarbejdspartner?

Agendaen for vores møder

På vores første møde finder vi frem til de overordnede temaer og mål du ønsker at arbejde med, for at få maksimalt ud af dit coachingforløb. Det inkluderer at definere, hvordan du vil vide, at du har opnået det du ønsker – dine succeskriterier.

Herefter starter vi med at arbejde med dine fokusområder, og jeg hjælper dig med at reflektere, få ny indsigt, finde nye vej mod dine mål og skabe commitment til handling og hvordan du vil øve dig.



De efterfølgende møder har følgende struktur:

- Opfølgning på aftaler fra sidste møde
- Arbejde med temaet/målet for dagens møde
- Lave aftaler frem til næste møde
- Evaluere og samle op.

Afhængig af dine udfordringer og mål kan vi benytte forskellige værktøjer, fx personprofil, kulturprofil, 360graders feedback, værdier, observation og feedback etc. Jeg kan også dele nogle modeller med dig, som kan hjælpe dig med at skabe forståelse og nå det du ønsker. Vi kan også sammen udvikle værktøjer, som vil virke for dig.

Jeg ser frem til vores samarbejde.

Ole Schmidt-Jørgensen