

Varför coaching?

Vi hamnar från tid till annan i dilemma. Det kan ofta vara en utmaning i yrkeslivet – till exempel att du får ett nytt jobb, ny roll, nya ansvarsuppgifter eller en förändrad omvärld – eller till och med allt ovanstående på samma gång. När vi känner oss stressade och vilsna inför olika valsituationer är det lätt att bli osäker, rädd och tappa självförtroendet. Det är inget konstigt, tvärtom – det är normalt. Men det är inte alltid som vår omgivning förstår just din situation eller har tid och energi att ge dig utrymme att reflektera. Det är här jag som psykolog och coach kommer in i bilden.

Mer reflektion – inte fler mål

Min uppgift som coach är att lyssna, ställa frågor och ge tillbaka mina reflektioner om just din situation. Som coach erbjuder jag en möjlighet för dig att få bolla tankar och känslor med någon som inte ryggar för svåra frågor. Ett vanligt tankefel är att man måste

sätta upp mål i en coachingprocess. Min erfarenhet av högpresterande människor är att just dessa personer är bra på att både sätta upp mål och att följa dem. Men det är inte alltid som vi ger oss själv tid att stanna upp och reflektera. Tvivel om beslut i vårt professionella liv påverkar ofta hela oss. Det privata hänger ihop med det professionella, vilket betyder att tvivel och funderingar bör tas på allvar. Likt känslor är de markörer för våra livsval. Inte sällan väcker utmaningar i en roll på arbetet existentiella tankar om vad vi egentligen vill åstadkomma med vårt liv och med våra ansträngningar. Sådana funderingar är ofta värdefulla för att vägleda oss i våra professionella utmaningar.

Du är en individ – men ingår i en grupp

Jag följer inte en specifik coachingmetod, till skillnad från många andra coacher. I stället använder jag mig av all min psykologiska kunskap och erfarenhet för att möta dig just där du är.

Jag har några professionella förhållningssätt som guidar vår gemensamma process i coachingen. Det handlar om tystnadsplikt, effektivitet, fokus, att gå på djupet och att åstadkomma en inspirerande dialog.

Min roll som coach

Mitt sätt att tänka kring individer och organisationer är systemteoretiskt. Det betyder att jag ser dig som en individ i en grupp, en organisation och en omvärld som påverkar hur du tänker, känner och handlar. Jag möter också dig samtidigt som du verkar i en dynamisk värld. Det är det som är så utmanande för dig som ledare och människa. Jag stödjer dig som person med målet att förstå, tolka och hjälpa din organisation att fungera bättre och effektivare. Individuell coaching av dig som ledare är en kraftfull metod till förändring som påverkar hela organisationen. Att leda en arbetsgrupp eller en stor organisation är ansvarsfullt och brukar ofta väcka en känsla av ensamhet. Som din

coach blir jag ett stöd och en inspirationskälla – lite som en personlig tränare. Att ta en större roll med ett bredare ansvar innebär att man måste lära sig att hantera en större grad av osäkerhet och komplexitet. Jag hjälper dig att fundera kring din roll och personliga utveckling samtidigt som du skall må bra och prestera i ditt arbete. Coaching ska syfta till att stärka ditt självförtroende i rollen som ledare. Vinsten för dig och organisationen är att du som ledare växer och skapar nya möjligheter för organisationens framtid.



Jonas Mosskin om coaching



www.mosskin.se



jonas@mosskin.se



[@jonasmosskin](https://twitter.com/jonasmosskin)