

En lille bog om
COACHING MED
NLP OG
ENNEAGRAMMET

NLP HUSET

INDHOLD

- 3** HVAD ER COACHING?
- 6** HVAD SKAL EN COACH KUNNE?
- 8** NLP OG COACHING
- 10** ENNEAGRAMMET OG COACHING
- 12** NLP HUSET

HVAD ER COACHING?

Begrebet "coaching" stammer fra sportens verden. I begyndelsen af 70'erne skrev Timothy Gallwey bøgerne *The Inner Game of Tennis*, *Inner Skiing* og *The Inner Game of Golf*. Han var tennistræner og arbejdede ud fra den forudsætning, at "modstanderen i ens eget hoved er større og stærkere end modstanderen på den anden side af nettet".

Han påpegede, at ved at coache frem for at instruere kunne han hjælpe spilleren til at fjerne den indre modstander - de indre forhindringer.

Gallwey opdagede, at den bedste coaching ofte fandt sted, når coachen intet kendte til emnet, fordi det tvang coachen til virkelig at lade spilleren finde sine egne svar.

Udgangspunktet for denne tankegang er, at vi har i mange tilfælde alle ressourcerne og alle svarene i os selv - vi har blot brug for en coach til at stille os de gode spørgsmål.

Ud fra Gallweys principper handler coaching om at låse op for menneskers potentiale og derved forbedre deres præstationer.



HVAD SKAL EN COACH KUNNE?

Som coach har du ansvar for processen i en coaching-samtale. Det er ikke din opgave at løse problemer, men via aktiv og opmærksom lytning samt åbne, nysgerrige spørgsmål at hjælpe den coachede ind i sit eget løsningsrum.

Coaching er på mange måder kommunikation på højt niveau. Så ud over at mestre nogle konkrete værktøjer og at have en række specifikke kompetencer, kræver coaching også en række menneskelige egenskaber, fx:

- Personlig integritet og kongruens i forhold til de værdier og holdninger, der ligger bag coachingmetoden
- Personlig indsigt samt stor nysgerrighed over for og tiltro til mennesker
- En ydmyghed over for coachingsituationen og coachens rolle

DEN KOMPETENTE COACH KAN DERFOR

- Skabe en tillidsfuld kontakt med et andet menneske
- Følge en struktur/en model og styre coachingprocessen
- Lytte på højt niveau
- Stille spørgsmål, der skaber bevægelse hos den coachede
- Være ikke-ekspert på den coachedes situation
- Være fleksibel
- Bevidst styre sin egen indre tilstand – og bl.a.være
 - Nysgerrig
 - Nærværende
 - Neutral (not-knowing)

NLP OG COACHING

NLP tager udgangspunkt i, at vi sorterer i det, vi oplever. Vi er ikke i stand til at rumme al den information, vi modtager, og derfor udvælger vi det, der passer ind i den måde, vi i forvejen tænker på. Sagt på en anden måde, skaber vi vedvarende vores eget 'verdenbillede', på en måde som giver mening for os.

Hvad vi vælger ud og hvilken betydning, vi tildeler det, afhænger af de individuelle filtre, vi oplever virkeligheden igennem.

Dette er udgangspunktet for coaching med NLP og det betyder, at en NLP uddannet coach vil have en lang række praktiske forandringsværktøjer, som kan bruges til at udfordre og udvikle 'verdensbilledet'.

NLP adskiller sig fra andre coachingretninger ved at være meget praktisk orienteret og en NLP uddannet coach vil derfor trække på en lang række forandringsværktøjer, som kan sikre, at coach og coachee arbejder med det, der virker for coachee. En række af de grundlæggende redskaber er:

- Tænkestile og den subjektive bearbejdelse af virkeligheden
- Rammesætning og anerkendende feedback
- Associationer og ressourcer
- Bevidsthedsskabende spørgsmål
- Tidslinjer: Fortid, nutid og fremtid
- Ubevidste mål og strategier
- Perspektivskift

ENNEAGRAMMET OG COACHING

Enneagrammet er en flere hundrede år gammel model, der beskriver 9 personlighedstyper. Det er en meget dybtgående beskrivelse, da der er tale om en kortlægning af menneskers ubevidste adfærdsmønstre og bagvedliggende motiver.

Enneagrammet hjælper os til at forstå vores egne og andres mønstre og kan dermed hjælpe os til at forstå os selv og vores omgivelser bedre.

Enneagrammet er derfor et formidabelt coachingværktøj i forbindelse med dyb personlig udvikling, menneskeforståelse, kommunikation og samarbejde.

En Enneagram uddannet coach kan:

- medinddrage Enneagrammets teori om personligheden
- hjælpe dig med at identificere din Enneagramtype
- præsentere din types typiske temaer, som med fordel kan udvikles
- skabe bevidsthed på din types værdier, mønstre, 'blinde pletter' og udviklingspunkter
- skabe dybe forandringer
- anvende Enneagrammet i sin egen faglige videreudvikling som coach



NLP Huset har eksisteret siden 1990 og har gennem årene certificeret mere end 5.500 mennesker.

Vi er Skandinaviens førende NLP-, Enneagram- og Coaching-hus og er en professionel samarbejdspartner inden for coaching, kommunikation, selvledelse, psykologi, undervisning, salg og det personlige lederskab.

Vi tilbyder

- 1-, 2- og 3- årige coach certificeringer (ICF standarder)
- Coachcertificeringer med NLP
- Efteruddannelse i Enneagrammet for certificerede coaches
- Internationale NLP og Enneagram certificeringer på alle niveauer
- Virksomhedsinterne forløb
- Skræddersyede forandringsprocesser