

Grip dagen - snu litt

– Å lære coaching er å lære om hvordan man selv tenker og reagerer, sier Lene Fjellheim. Det er mange coachingskoler i byen for den som tør og vil sette seg nye mål privat eller på jobb.

BETHEN STEENBUCH
DAN P. NEEGAARD (foto)

– Vi jobber med mennesker og organisasjoner som ønsker utvikling, sier daglig leder Lene Fjellheim ved CoachTeam på Ekeberg. Studentene lærer blant annet enkeltcoaching, gruppecoaching og om teamprosesser.

– Den enkelte må være motivert og villig til å tak i situasjonen nå og jobbe mot fremtidige mål. Man blir ikke dyktig nok som coach etter et 16 dagers kurs. Man blir aldri utlært. På første del av kursene jobber vi med selvledelse. Man må ta tak i egen situasjon før man begynner å coache andre. Vi ser at mange som går på coachingkurs, får en personlig utvikling som en ekstra bonus, sier hun.

En vei tilbake etter fravær

En god coachingutdanning tar fra ett til ett og et halvt år. Mange tar kurs eller utdanning for å bruke det i jobbsammenheng. Noen blir sendt til skolene av Nav, som en del av prosessen med å komme tilbake til arbeidslivet etter sykdom eller skade.

Oslos coachskoler har forskjellig program, men dreier seg om det samme: Å veilede mennesker ut fra forutsetninger og ønsker inn i en positiv retning i livet. Mange av skolene underviser i NLP, nevrologvistisk programmering, som kun bør utøves av fagfolk.

– Kraftfullt verktøy

Personlig veileder Gurly Hafsmoe tok NLP-utdanning og startet firmaet Successcoaching.no. Noen uker i året holder hun kurs i California for å lære andre å undervise i selvrealisering og coaching.

– Coaching går på å endre en indre følelse eller tilstand, og coaching er et kraftfullt verktøy. Mange sliter med at det de har satset på i livet, som yrke, ekteskap eller samboerforhold, har gått i grus. En coach skal stille kvalitetsspørsmål for at klienten skal finne svar og meninger med livet. Alle svar finnes inne i oss, men er ofte blokkert av gamle tankemønstre. Via rollespill, samtale og å øve på å tenke på en ny måte, leter vi oss frem. Når man har lært seg NLP, leser man men-

nesker ut fra kroppsspråk og ved å lytte. Jeg vil si at en tradisjonell terapeut ser mer på fortid og nåtid. En coach jobber også i nåtiden, men retter blikket mer fremover med handlingsplaner. En coach leder klienten inn i en ny, positiv tilstand ved å endre tenkesett og rutiner. Men coacher er ikke terapeuter, sier Hafsmoe. Hun tilføyer at blant annet reklamebransjen bruker mange av de samme teknikkene for å komme folk under huden.

Ikke rådgivere

– I dag praktiseres coaching i hele feltet mellom rådgivningsfri sone og rådgivning. Mitt inntrykk er at de fleste muntlig bruker den samme forklaringen på hva coaching er, sier ICF-coach Jan Georg Kristiansen ved Erickson Coachutdanning. Sammen med rektor Pål Riis ved Ullern videregående skole er han forfatter av boken *Profesjonelle dialoger, coaching og relasjonstenkning i skolen* – om hvordan coaching bidro til at Ullern videregående gikk fra å være nedleggingsstruet til å bli populær.

– Coacher skal ikke være rådgivere. Rådgivningsfri coaching er en hundre prosent konfidensiell samtale der kunden eier hele målet og formålet med samtalen, sier Kristiansen. Han påpeker at den sertifisering/godkjenningen skolene har, varierer, i likhet med hvilke internasjonale foreninger de er medlem i.

bethen.steenbuch@aftenposten.no



Hver måned møter kursdeltagerne til intensive undervisningsdager hos CoachTeam med kursleder Lene Fjellheim.



– Å lære coaching er også å lære om seg selv, sier kursleder Lene Fjellheim (t.h.) fra CoachTeam i samtale med Siri Dahle.

HER KAN

Coaching er et verktøy til å hjelpe andre med å nå mål via selvhjelp. Selvhjelp er et stikkord for Coachskolene har forskjellig fil. Mange har NLP (nevrologisk programmering) som en del av coachingutdanningen. Coaching er en form for psykologi som handler om å hjelpe mennesker på viten om vår indre kommunikasjon og måten vi snakker på, og betydningen av våre følelser og våre handlinger.

The Paradigm Academy Internasjonalt og nasjonalt kompetansesenter for fremtidens yrker innen kommunikasjon, coaching og helsefremmende arbeid.

Tips oss!

E-post: tt@aftenposten.no

TELEFON: 0 22 86



Trond Hansen
Forbruk
tlf.: 22 86 37 61
trond.hansen@aftenposten.no



Bethen Steenbuch
Fritid
tlf.: 22 86 33 17
bethen.inger.elisabeth.steenbuch@aftenposten.no



Hilde Bjørhovde
Livsstil
tlf.: 22 86 30 51
hilde.bjorhovde@aftenposten.no

tt på livet

«Alle svar finnes inne i oss, men er ofte blokkert av gamle tankemønstre»

Gurly Hafsmoe, Successcoaching.no



lederne Lene Fjelheim (t.v.) og Siri E. Abrahamsen.

DETTE BØR DU SJEKKE

Spør deg selv hvilken kompetanse du søker. Er det mentoring, ledelse, terapi, veiledning, prosessveiledning eller coaching du vil bli god på? **Sjekk weben** og kontakter for informasjon og anbefalinger. **Gå på informasjonsmøter** og treff *trenerne*. Det er ikke-elgerne som skal lære deg faget. **Få et inntrykk** av hvordan coaching praktiseres. Be om en demonstrasjon. **Spør om skolens syn** på forskjellene mellom mentoring, ledelse, terapi, veiledning, prosessveiledning (fasilitering) og coaching for å få et inntrykk av hvordan de tenker. **Hvor viktig er** sertifisering/godkjenning i coaching fra Norge eller internasjonalt for deg? **Ønsker du å gå** et kortere kurs, eller vil du skaffe deg en utdanning som gjør at du klarer å praktisere coaching? **Spør hvor lærerne** har sin coach-utdannelse og sertifisering fra. **Meld deg på én modul** ved skolen og se hva du synes før du melder deg på flere.
Kilde: ICF-coach Jan Georg Kristiansen, Erickson Coachutdanning

DU LÆRE Å COACHE DEG SELV ELLER ANDRE

å hjel-
a hand-
rd.
lig pro-
lingvist-
en del
NLP er
n byg-
kom-
kaper
n dette
re

de første skolene til å ta i bruk nevrologistisk programmering (NLP) og coaching. Neste gratis infokurs 10. november kl. 18. Ligger på Bygdøy. Tlf. 22 55 69 00. www.nlpnorway.com

CTI Norway

CTI er den største ICF-sertifiserte coachutdannelsen i verden og den eneste som lærer bort co-active coachingmodellen. Holder interaktive kurs i 14 land. Internasjonalt lærerpersonell. Utdannelse rettet mot næringslivet og privatpersoner. Holder til på Håndverkeren. Tlf. 22 22 46 15. www.ctinorway.no/ www.thecoaches.com

Erickson Coachutdanning

Har trent nøkkelpersonell og ledere i anerkjennende kommunikasjon og coaching siden 1998. Ved det ICF-sertifiserte programmet *The Art & Science of Coaching* (i 18 land) utdannes coacher til profesjonell standard med norske lærere. Informasjonsmøte hver mandag kl. 17. Lokaler på Lilleaker og i sentrum. Tlf. 40 04 12 04. www.coachutdanning.no

CoachTeam

Utdanning i coaching, kommunikasjon og selvledelse. Tretrinns coachutdanning basert på NLP og nevro-semantikk til executive

coach. Godkjent av Den Norske Coach Forening. Holder til på Sjømannsskolen. Tlf. 40 00 45 00. www.coachteam.no, info@coachteam.no

COACHING & NLP Skolen Norge

Mål for 1-4 trinn utdanning: God kompetanse i å hjelpe mennesker med å oppdage og aktivere egne ressurser og bevege seg mot ønskede mål med positiv nysgjerrighet, pågangsmot og entusiasme. Lykkes med trygg og sunn kommunikasjon. Ligger på Wøyen Gård i Bærum. Tlf. 45 61 40 00. www.coaching-nlpskolen.no

Adler Norge

ICF-godkjent utdanning av coacher og organisasjonscoacher. Utdanning basert på positiv psykologi, idrettspedagogikk og etikk. Samarbeider med Toppidrettssenteret og Idrettshøgskolen. Coachutdanning er spesielt egnet for å coache i store firmaer. Utdanningen åpen for alle. Kurslokaler i Forskningsparken. Tlf. 95 05 49 50. www.adlercoach.no

NLPhuset

Klassisk NLP- og coachutdanning. NLP for ledere. Mange kurs på alle plan. Sier: Vi beveger mennesker og virksomheter til å finne mening og glød. Ligger i

Bogstadveien. Tlf. 22 32 70 00. www.nlphuset.no

MetaResource Mastery Work

Internasjonalt og nasjonalt kompetansesenter innen NLP, coaching og hypnose. Ligger i Rådhusgata. Tlf. 21 66 14 16. www.metaresource.no

Kikk også på

www.nlpleadership.no, www.dncf.no, www.bbnlp.com, www.abnlp.com, www.thecoachingcompany.no, www.icfnordic.no, www.neurosemantics.com. Utvalget er tilfeldig.