

Coaching
OCCP
Elite coach

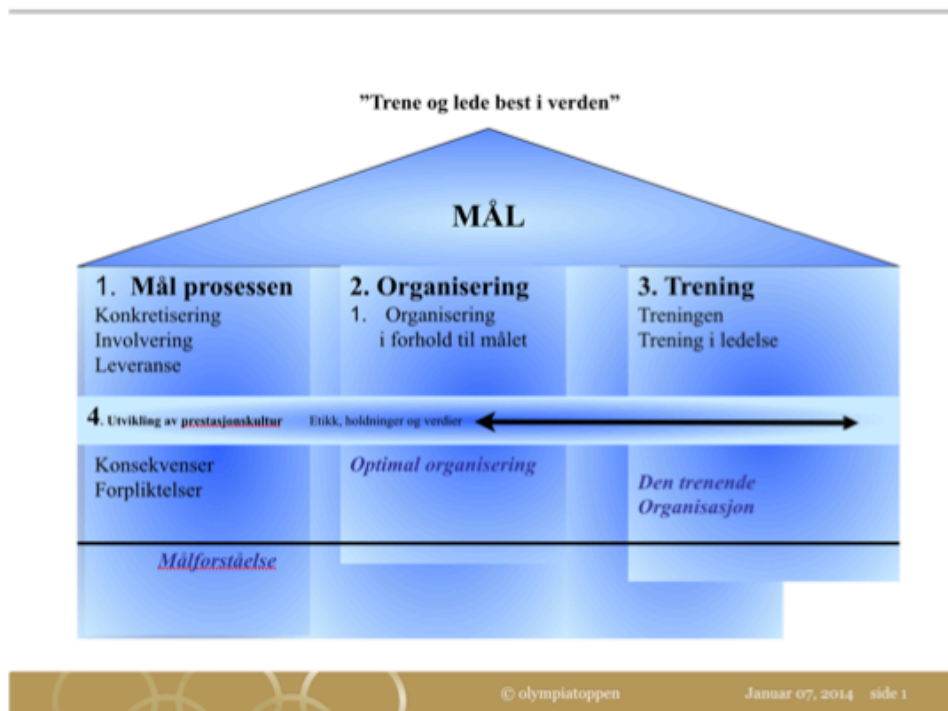
Coaching fra distanse
Finn Aamodt
Interim dagen 2017

2

COACHING

- ”Coaching er å låse opp for et menneskes potensiale til å maksimere sine egne prestasjoner. Det er å hjelpe mennesker til å lære, frem for å undervise dem.” (Whitmore, 1999)
- ”Coaching må forstås som *noe mer enn* tanken. Det handler om kontekst, øyeblikkelig handling, fornemmelse, empati og sansing.” (Hemmestad, 2003)

5



Hvordan være en god coach?

- Støtte utøverens / trenerens opplevelse og bevissthet om situasjonen.
- Tydeliggjøre utviklingspotensialet ift. Situasjonen.
- Øke forståelsen.
- Fremme selvregulering.
- Øke evne til problemløsning og refleksjon i og over handling (Schön 1983 og 1987)
- Skape nysgjerrighet i forhold til utfordringen

IN PURSUIT OF EXCELLENCE

- Kjenn dine muligheter
- Kjenn deg selv
- ”Commitment” Forplikte seg til seg selv og oppgaven din.
- Ta valget og like det.
- Ta kontroll over livet og oppgavene
- Mental kontroll og simulering

22

Hjelp mennesker til å handle

- Evne til vedvarende å kunne nå høye mål. *Må være en indre drivkraft*
- Evne til selvkorleksjon *Administrasjon av adferd i forhold til målet.*
- Evne til kontinuerlig læring og forbedring



23

Management is doing things right; leadership
is doing the right things.
- [Peter Drucker](#)

27

Det å ikke ta valg er også et valg

Målet må forfølge deg

Hovedsaken er å være
dristig!



Takk for meg

28