



Coaching för ögonblickligt resultat

- en metod för att lättare komma
vidare mot målet!

Ability© 2024

Mål med presentationen

- Du väljer olika problem som du vill hitta lösningar till.
- Du får olika insikter från att göra coachövningen.
- Du tar hjälp av din handledare/coach eller någon annan.
- Du reflekterar över vad du lärde dig av dagens övning och hur kan du dra nytta av det i ditt jobbsökande.



Ditt nuläge

Hur ser ditt nuläge ut?

Vad finns det som du önskar var annorlunda?



Hinder i vägen

- Genom att se över vilka olika blockeringar och hinder, så kan du lättare hitta ett sätt att komma fram mot till mål.
- Det kan vara blockeringar som kommer från dig, någon annan eller något från själva situationen.
- De här blockeringarna kan man se som en mur mellan ditt nuläge och det mål som du önskar ta dig fram emot



Brainstorma lösningar

- Att brainstorma lösningar betyder att alla lösningar kan lyftas fram utan att bli utdömda direkt.
- Det är fritt fram att kasta upp alla kreativa lösningar i luften. Inga rätt eller fel finns i det här läget.
- När du tar hjälp av din coach eller någon annan för att brainstorma lösningar, så kan du få nya idéer som du inte tänkt på tidigare.



En handlingsplan

- När du skapar en handlingsplan så får du en karta som hjälper dig att nå ditt mål.
- Du ser vägen framåt tydligare och du kan lättare upptäcka om du hamnat på något sidospår.
- Du ser själv vad du behöver göra varje dag och varje vecka, för att du har skrivit ner olika punkter som leder framåt.



Coaching för ögonblickligt resultat

- Använd nu den här mallen för att tydliggöra ett problem och hitta lösningar.
- Skriv ut den eller rita av på ett A4.
- Viktigt är att skriva ner allt i ordningen enligt mallen.



1. Problem

3. Blockering hos mig

3. Blockering hos andra

3. Blockering i situationen

2. Önskat läge

5. Handlingsplan

Vilket / vilka alternativ väljer du?

Vad blir ditt nästa steg?

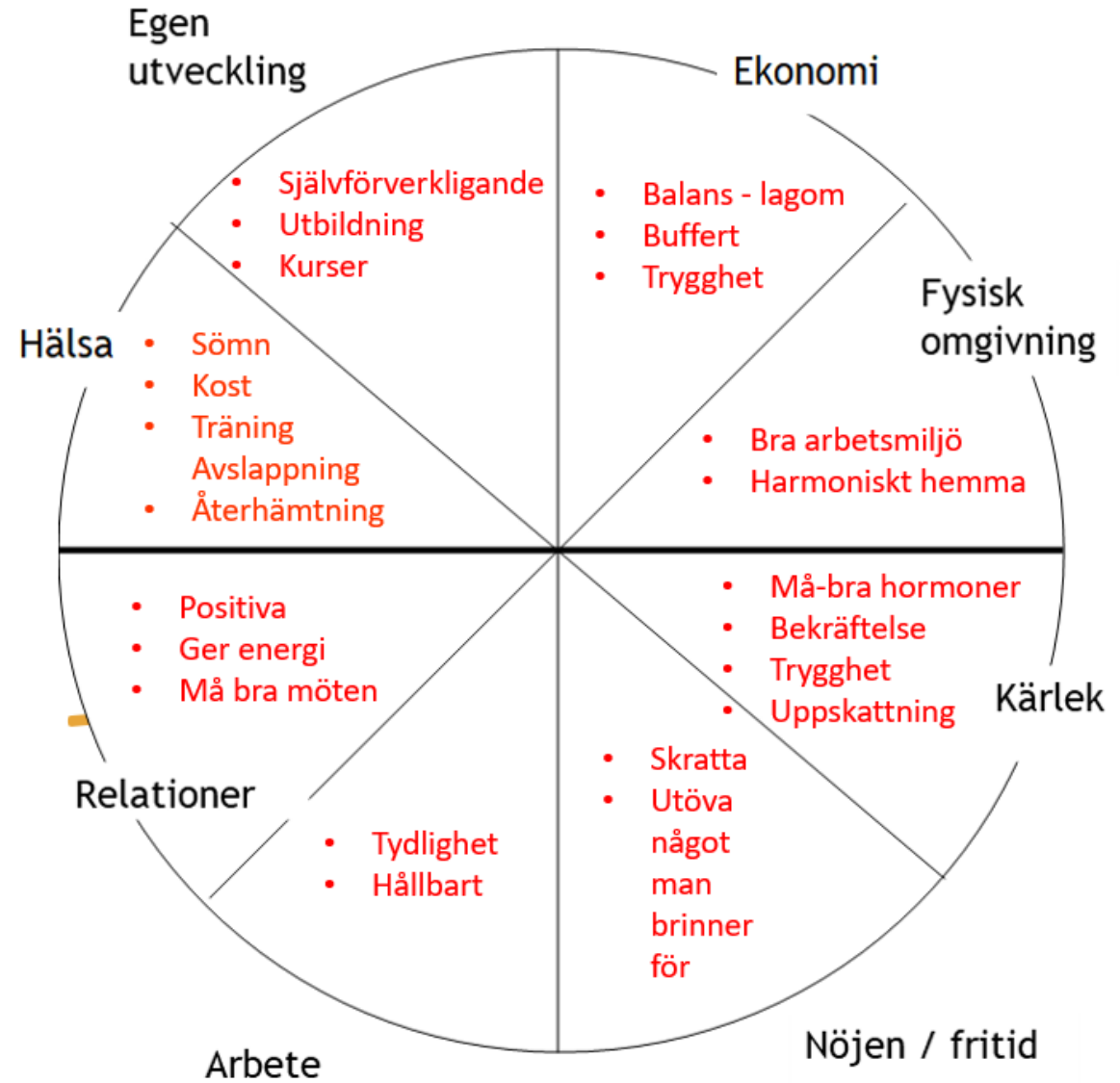
När ska du göra det?

Hur ska du gå till väga?

4. Brainstorma lösningar

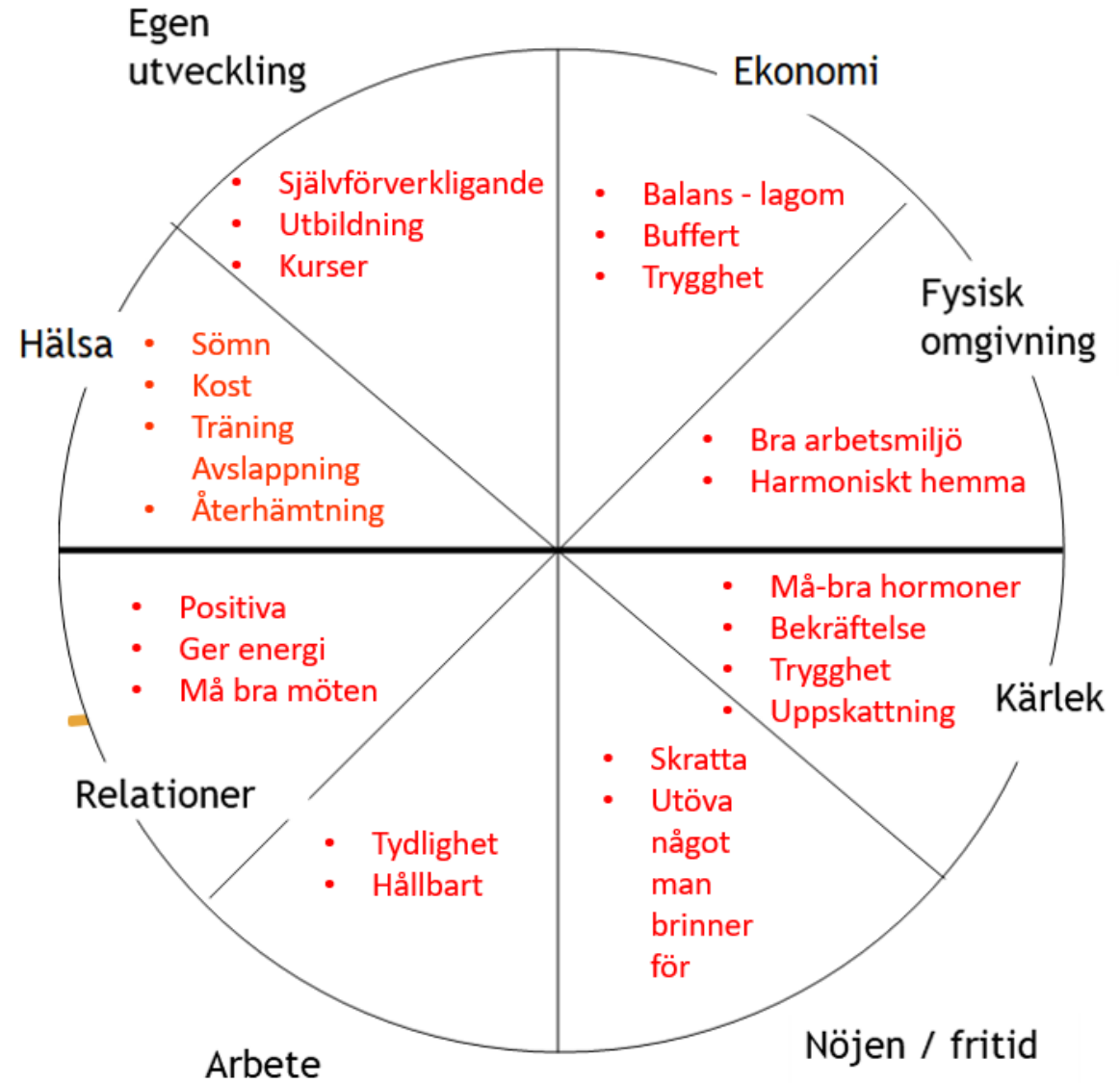
1. Problem

- Vad har du för problem som du önskar hitta en lösning på?
- Det kan vara från olika delar av ditt livspussel – inte bara att du saknar jobb eller utbildning.
- Välj ut ett och svara på alla frågorna.
- Du kan använda mallen fler gånger för olika delar i ditt liv.



2. Önskat läge

- Vilket är ditt önskade läge?
Vart skulle du vilja nå?
- Vad har du för mål?
- Du kan utforska flera olika mål genom att göra den här övningen fler gånger.
- Det är bra att välja fler mål som kan uppfyllas före du hittar ett jobb. Det stärker ditt självförtroende och håller i gång din motivation.



3. Blockering hos mig

- Vad kan det finnas för blockering hos dig?
- Vad kan det vara som gör att du inte når ditt mål?
- Vad ser du för hinder framför dig?
- Vad har du för mindset – tankesätt? Är det problemfokuserat eller lösningsfokuserat?



3. Blockering hos andra

- Vad kan det finnas för blockering som kommer från andra människor?
- Hur kan andra påverka så att du inte når ditt mål?
- Hur tillåter du andra människor att hindra dig?



3. Blockering i situationen

- Vad kan det finnas för blockering i situationen?
- Finns det något i samhället som skapar problem?
- Vad ser du för hinder framför dig?



4. Brainstorma lösningar

- Nu är det dags att vara kreativ, och du behöver i det här läget inte veta om lösningen fungerar.
- Hitta alla möjliga tänkbara lösningar på ditt problem.
- Ta hjälp av din handledare/coach eller en vän.
- Alla idéer är bra idéer i det här läget!



5. Handlingsplan

Nu ska du alltså tydliggöra din handlingsplan och hur du ska nå målet. Svara på dessa frågor:

1. Vilket eller vilka alternativ väljer du?
2. Vad blir ditt nästa steg?
3. När ska du göra det?
4. Hur ska du gå till väga?



Svara på veckans uppgift i Frågeformuläret
J. FÖRDJUPNINGSPRESENTATIONER och i ruta
nr. 37 Coaching för ögonblickligt resultat

Veckans uppgift:

1. Vilka problem har du valt att hitta lösningar till?
2. Vilka insikter fick du från att göra övningen?
3. Tog du hjälp av din handledare/coach eller någon annan?
4. Reflektion: Vad lärde du dig av dagens övning och hur kan du dra nytta av det i ditt jobbsökande?

