

## 5 viktiga frågor för dig som vill börja med coaching

### 1. Vad vill jag åstadkomma med coachingen? Vilka resultat vill jag nå?

Coachingen fokuserar dig, din situation och dina behov i arbetet och i livet. Tänk igenom dina mål med coachingen och vilka situationer du vill lyfta fram.

Vad vill du åstadkomma i din ledarroll, inom ramen för ditt uppdrag i företaget och för dig själv som person?

### 2. Hur vill jag utvecklas?

Tänk också igenom hur du vill utvecklas som person. Formulera mål och utveckla dem sedan med din coach när ni träffas. Om du är villig att ifrågasätta ditt sätt att tänka, vara och lära, kommer du att få ut allra mest.

Hur hindrar jag mig själv att lyckas inom olika områden? Vad vill jag lyckas med, som jag ännu inte har uppnått?

### 3. Vad ska jag tänka på när jag väljer coach?

Vid ditt första möte med coachen, som alltid är kostnadsfritt, bildar du dig en uppfattning om hur ni fungerar ihop. Om det känns bra för båda fortsätter ni. Om du är tveksam ber du att få träffa någon annan av våra coacher. Coaching bygger på ömsesidigt förtroende.

Vad tror du det gör för skillnad om din coach är lik eller olik dig, kvinna eller man, kan din bransch eller tillför nya perspektiv?

### 4. Hur går det till?

När du träffar coachen första gången utvecklar du dina tankar om mål och hur du vill utvecklas. Ni lägger upp en plan för vad coachingen ska innehålla, bestämmer hur många gånger ni ska träffas och när, var och hur det ska ske.

Omfattningen kan variera från endast ett par möten till kanske tolv möten under ett år. Det beror på situationen och avgörs av dig och coachen inledningsvis. Om du behöver hjälp med att ta fram ett beslutsunderlag till din chef, hjälper vi till med det.

Coaching kräver kontinuitet. Den är en relation och en process för att åstadkomma varaktigt resultat. Det är du som gör jobbet, coachen är din hjälp till självhjälp. Du kommer att få göra saker mellan tillfällena, eftersom coaching är till för att skapa handling.

### 5. Vad händer sen?

Både under och efter coachingen utvärderar ni gemensamt hur det går. Feedbacken använder ni för att utveckla arbetet och för att säkra att ni arbetar mot samma mål.

Directa rekommenderar att du boka in ett uppföljningssamtal med din coach en tid efter att coachingen har avslutats.

---

I coachingen länkar vi samman de mänskliga processerna med affärsresultaten

## Coaching med Directa

– Directa erbjuder individuell coaching för chefer och gruppcoaching för ledningsgrupper m fl.

### Executive coaching och chefscoaching

Coachingen handlar om att förbättra affärsresultatet genom självreflexion, utveckling av det egna ledarskapet, samspel och relationer. Det innebär att utforska, få bättre förståelse och nya insikter och att från den utgångspunkten göra bättre val och fatta bättre beslut.

**När?** Individuell chefscoaching är speciellt lämpligt:

- I samband med förändring
- När chefen går in i en ny roll
- När det behövs ett starkt ledarskap
- För personlig utveckling

**Vad?** Det är du som ledare, din situation och dina behov som står i fokus. Vi uppmuntrar dina initiativ och ditt ledarskap utifrån ett systemperspektiv på ditt företag. Syftet är att nå tydliga affärsresultat. Samtidigt utvecklas du som person och ledare.

Coaching med Directa utvecklar dina olika förmågor:

- Att kommunicera och leda verksamheten
- Att bygga relationer och underlätta det mellanmänskliga samspelet
- Att skapa förutsättningar för utmärkta teamresultat
- Att producera resultat och intäkter genom andra

Exempel på innehåll:

- Aktuella utmaningar
- Aktuella strategier och planer för sig själv och för företaget
- Aktuella besluts- och/eller problemområden
- IPU Beteende- och drivkraftsanalyser
- Förstå sin egen och andras kommunikationsstilar
- Förstå hur misstag och konflikter uppstår
- Hur motiveras jag själv? Hur motiverar jag andra?
- Hur får jag feedback? Hur ger jag feedback?
- Hur utvecklar jag mitt ledarskap?
- Hur utvecklar jag ledarskapet i mitt företag?
- Personlig utveckling
- Hur skapar jag balans mellan familj, intressen och arbetet?

**Hur?** Vi kommer överens om ett antal mål, sedan arbetar vi tillsammans för att nå målen. Vi kommer överens om en grov plan och anpassar den sedan efter behov.

---

**Var?** Coachingen äger rum i Directas lokaler på Rådmanngatan 88 eller på annan plats som vi kommer överens om.

## Grupppoaching

Är det kanske din ledningsgrupp som har behovet? I så fall uppmuntrar vi gruppens initiativ och ledarskap, på samma sätt som i den individuella coachingen, för att utforska, få bättre förståelse och nya insikter. Från den nya utgångspunkten kommer gruppen att kunna göra bättre val och fatta bättre beslut som förbättrar affärsresultatet.

**När?** Grupppoaching är speciellt lämpligt:

- I samband med förändring
- När gruppen har förändrats
- När det behövs ett starkt ledarskap
- För gruppens utveckling

**Vad?** Coaching med Directa utvecklar gruppens förmågor:

- o Att dra fördel av gruppens styrkor och potential genom ökad medvetenhet
- o Att kommunicera och leda verksamheten tillsammans
- o Att bygga relationer och underlätta det mellanmänniska samspelet
- o Att utveckla arbetssätt för utmärkta teamresultat
- o Att producera resultat och intäkter genom andra

Exempel på innehåll:

- Aktuella utmaningar
- Aktuella strategier och planer för företaget
- Aktuella besluts- och/eller problemområden
- IPU Beteende- och drivkraftsanalyser
- Förstå sin egen och andras kommunikationsstilar
- Förstå hur misstag och konflikter uppstår
- Hur motiveras jag själv? Hur motiverar jag andra?
- Hur får jag feedback? Hur ger jag feedback?
- Hur utvecklar vi vårt ledarskap?
- Hur utvecklar vi ledarskapet i företaget?
- Grupputveckling

**Hur?** Vi kommer överens om ett antal mål, sedan arbetar vi tillsammans för att nå målen. Vi kommer överens om en grov plan och anpassar den sedan efter behov.

**Var?** Coachingen äger rum i Directas lokaler på Rådmanngatan 88 eller på annan plats som vi kommer överens om.

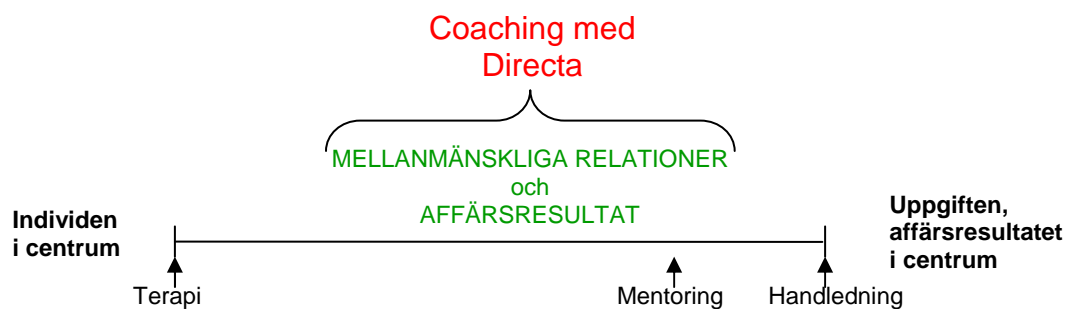
---

## Directas arbetssätt

Directa skapar strukturer och tillför metoder och tekniker för problemlösning. Vi använder verktyget IPU Profilanalys för att skapa insikter om beteenden och drivkrafter.

När vi träffas första gången, individuellt eller i grupp, kartlägger vi situationen tillsammans och sätter agendan. Vi bestämmer allt praktiskt och bokar in det första mötet.

Coaching med Directa sätter fokus både på det mjuka och hårda. Vi relaterar till andra discipliner så här:



Vi följer ICF: s (International Coach Federation) etiska regler.

## Om IPU Beteende- och Drivkraftsanalyser

IPU Beteendeanalys är ett självskattningsverktyg för att utveckla potentialen i en organisation. Den visar *hur* vi beter oss i olika situationer. Genom att pedagogiskt beskriva beteenden med hjälp av olika färger är verktyget lätt att använda och ger långsiktiga effekter. IPU Drivkraftsanalys visar *varför* vi gör det vi gör.

Genom att bättre förstå sitt eget och andras beteende skapas förutsättningar för individuell utveckling, bättre samarbete, effektivare team och bättre kundkontakter. För varje analys får chefen en ca 20-sidig personlig rapport, som används i coachingen. Analyserna ligger som grund för chefs/chefernas fortsatta personliga utveckling och ledarutveckling.

---