

Øvelse: Coachingsamtale

Rammer: 3x 15 minutter.

Roller

A: Fokusperson

Vælger en problemstilling eller udfordring fra sin hverdag som frivillig, gerne relateret til emnet Motivation. F.eks. Udfordringer med at motivere andre frivillige, udfordringer med egen motivation eller lignende.

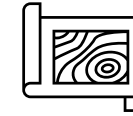
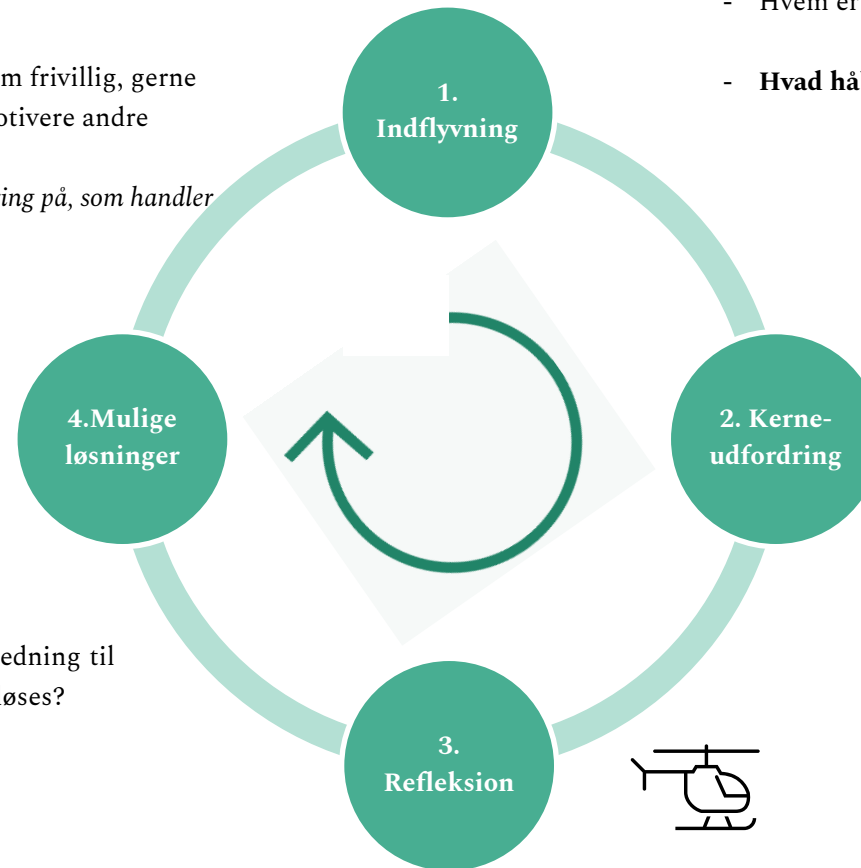
Hvis A har en aktuel udfordring, som personen gerne vil have sparring på, som handler om et andet emne, er det også helt ok.

B: Interviewer

Stiller spørgsmål

C: Observatør

Lytter og holder tiden efter modellen



1. Indflyvning til den valgte problemstilling (A i 2 min.)

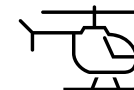
- Hvad handler problemstillingen om? (fakta på plads)
- Hvornår opstår udfordringen?
- Hvem er involveret (interne såvel som eksterne)?

- Hvad håber du at få ud af samtalen?

2. Kerneudfordring / Udviklingsønske (A+B i 5 min.)

- Hvad er kerneudfordringen?
- Hvad er det, der gør det svært at løse?
- Hvad ville de andre involverede sige, hvis du spurgte dem?

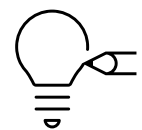
- Hvad vil du især gerne opnå eller gøre muligt?
- Hvad er det bedste scenarie, du kan forestille dig?
- Hvad har du forsøgt indtil videre, og hvad har virket eller ikke virket?
- Hvilke tanker har du gjort dig om, hvilke andre muligheder du har?



3. Observatørens refleksioner (anerkendende) (C i 3 min.)

- Hvad lyder til at være vigtigt for A i denne her problemstilling?
- Hvilke personlige kvaliteter og kompetencer har A bragt i spil?

A responderer: Hvilke tanker sætter det i gang?



4. Mulige løsninger (Alle i 5 min)

- Hvilke handlemuligheder giver snakken anledning til (hos A) om, hvordan problemstillingen kan løses?
- Hvilke ideer og løsningsforslag har B og C?
- Hvad tænker A om de forslag?

Afrunding:

- Hvad tager du med fra denne her samtale?