



COACH MATERIALE

TIL YESCOACHING.DK

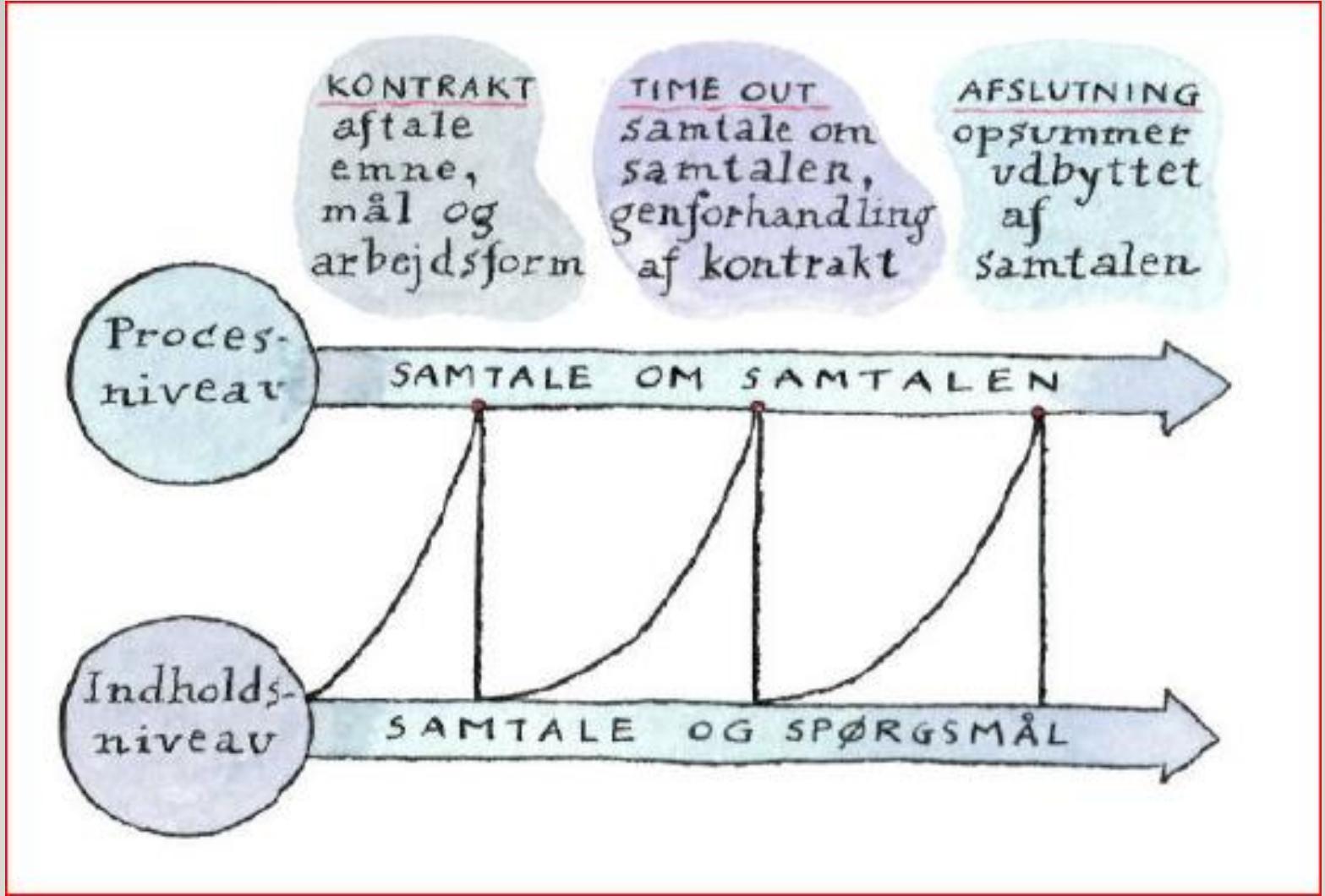


es Coaching

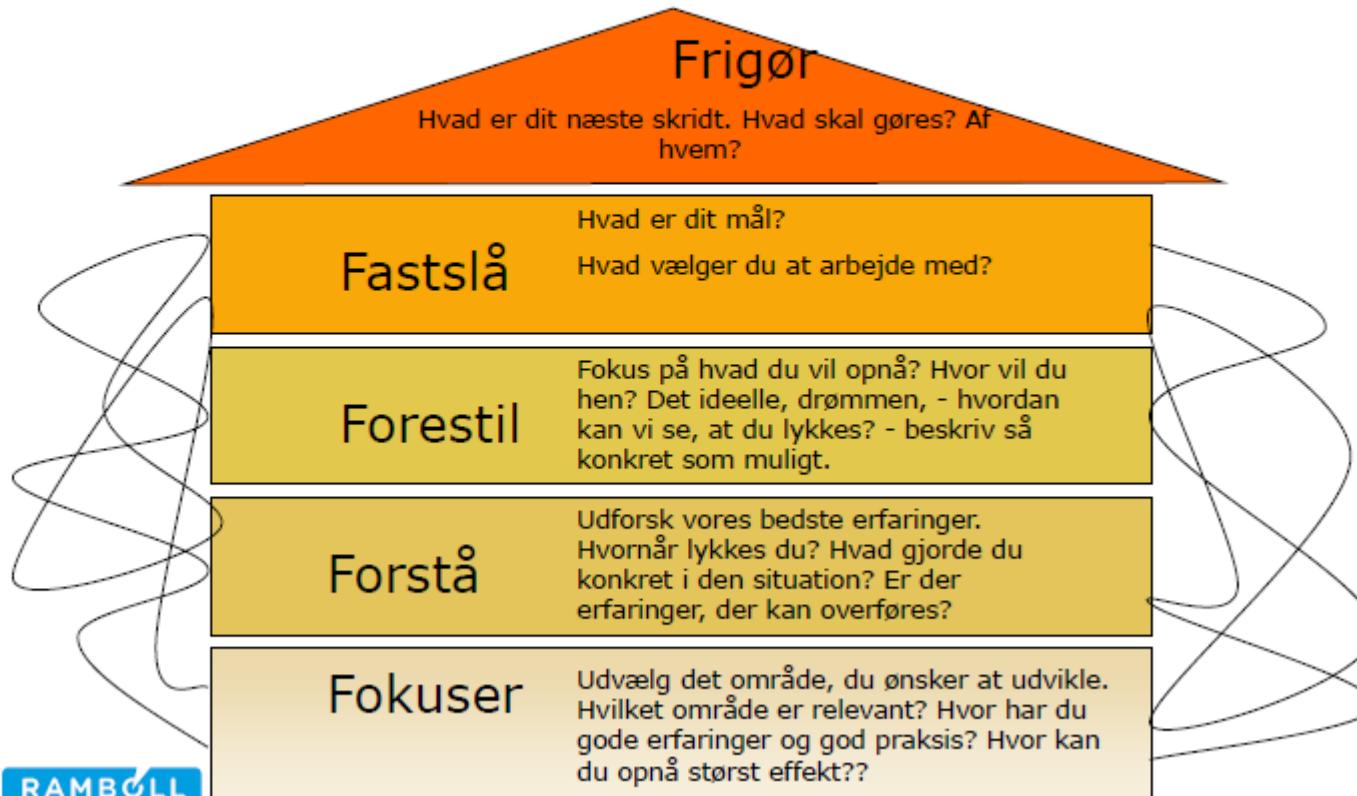


www.yescoaching.dk





Eksempel på AI-planner



1

APPRECIATIVE INQUIRY

velegnet til sociale systemer



Udforske ommet når det
fungerer bedst



Finde de faktorer
der skaber succes



Vores tille sig det ideelle



Identificere første skridt

c.)

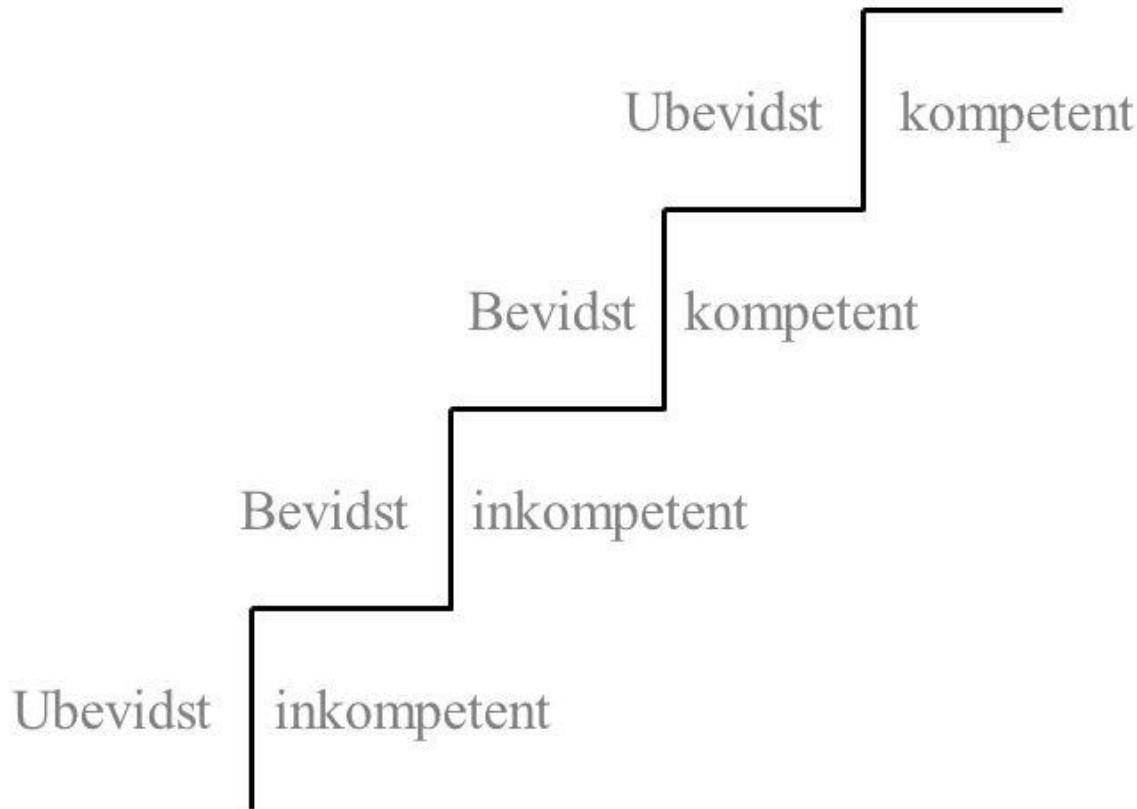
Kør man
sunderer succeser,
bliver man god
til at leve dem



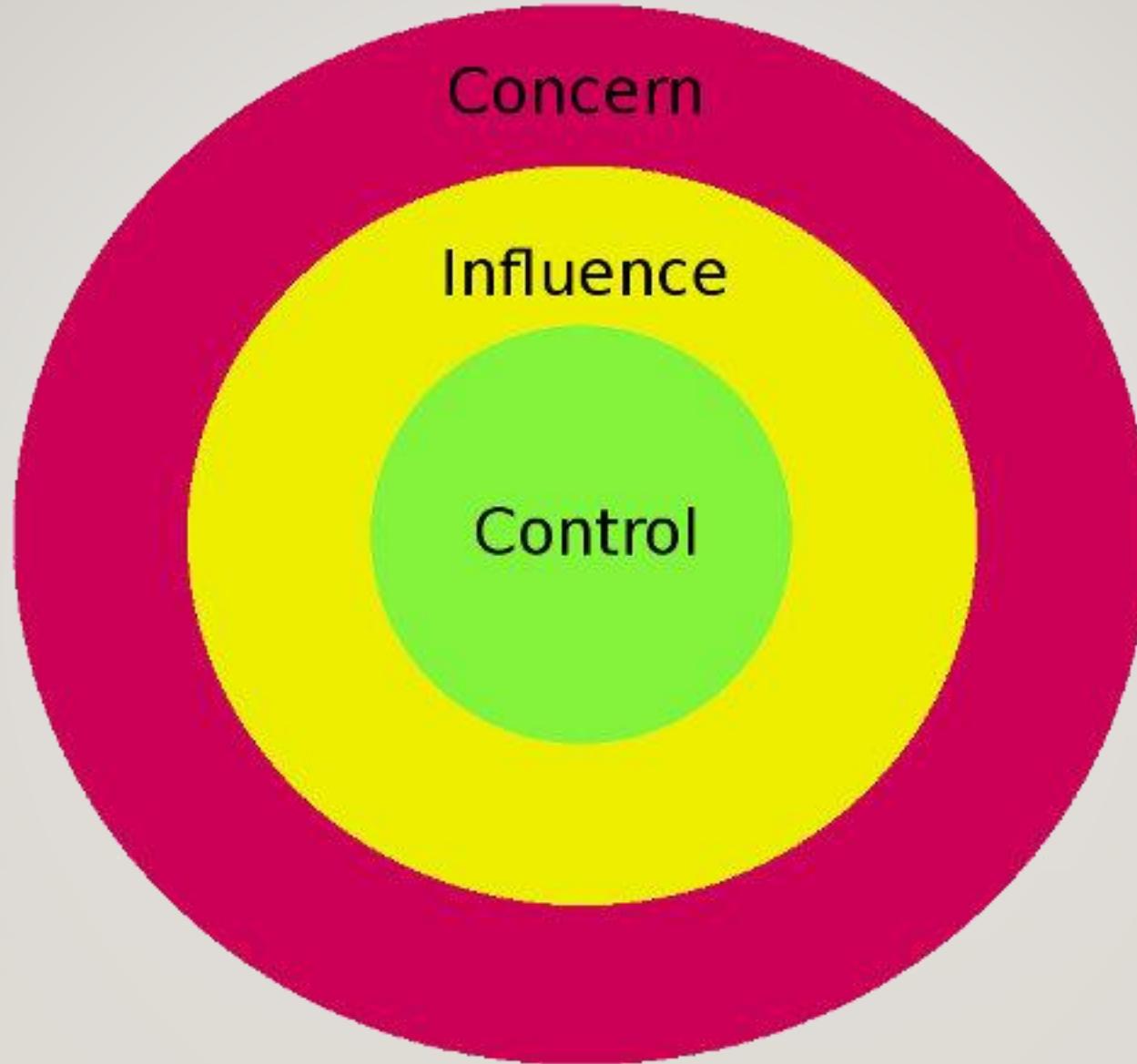




Kompetencetrappen









Acquiros Forandringsguide

Planlægning



1 Forandringsvision



2 Forandringsens
nødvedighed



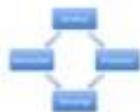
6 Forandringsplan

Plan	1.	2.	3.	4.	5.

9 Kommunikationsplan



11 Synchronisering



25 Opfølgning



Analyse



3 SWOT-analyse



4 Cost/benefit analyse



5 Forandringsens
kompleksitet



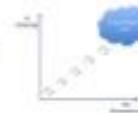
7 Interessentanalyse



8 Medarbejderens
omstillingssproces



10 Ny adfærd



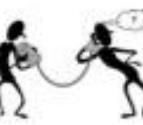
Facilitering



12 Skab mening



13 Forandrings-
kommunikation



14 Fortæl historien



15 Hildsjæle



16 Gode
forandringsmedier



17 Nye roller



21 Håndtering af
modstand



Reflektion



18 Individuel
medarbejderdialog



19 Coaching



20 Motivation og
engagement



22 Lederens tjekliste til
en god forandringsproces



23 Din personlige
omstillingssproces



24 Evaluering og læring



Transition
Medarbejdernes
omstillingssproces

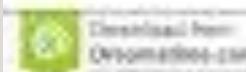
Opmærksomhed

Forståelse

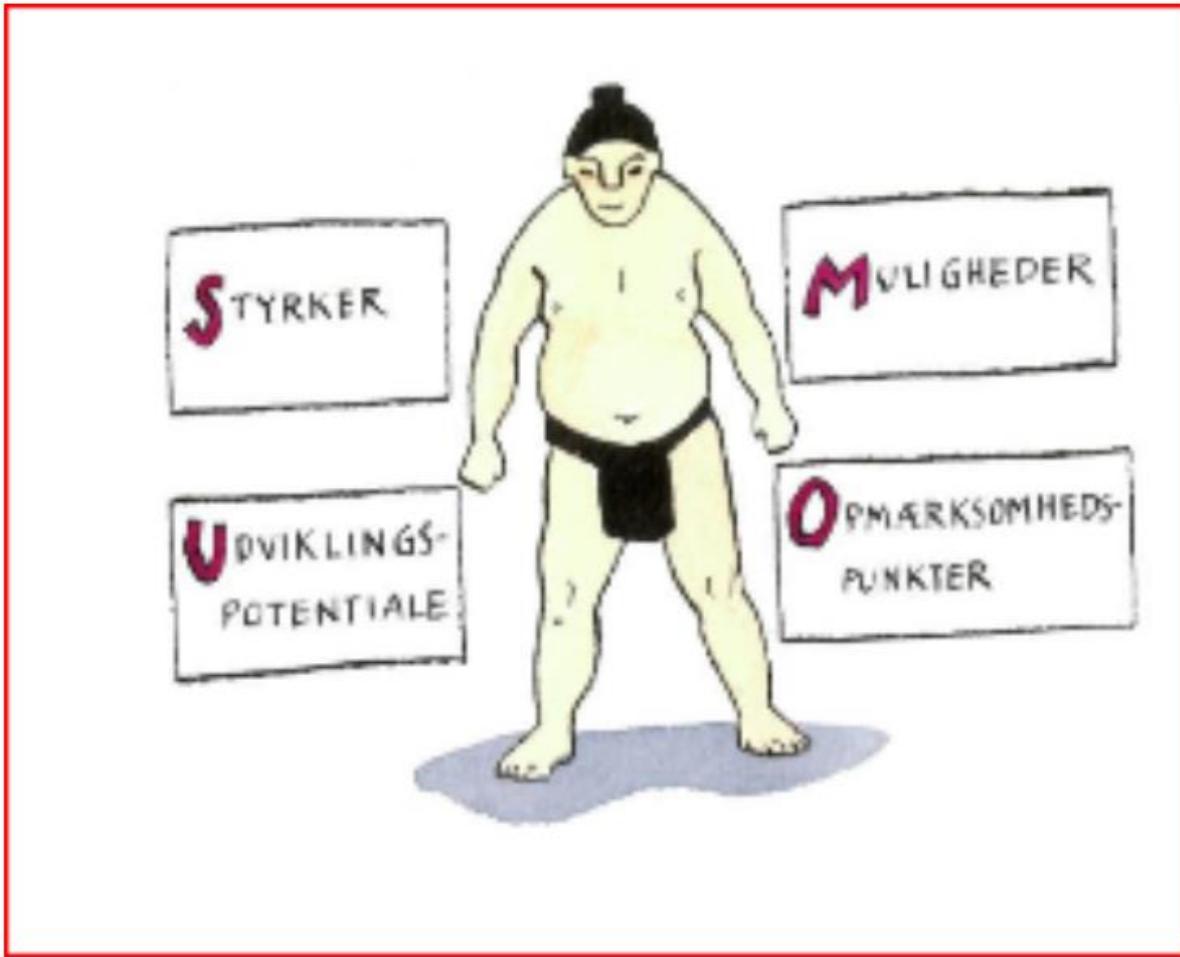
Accept

Engagement

Internalisering

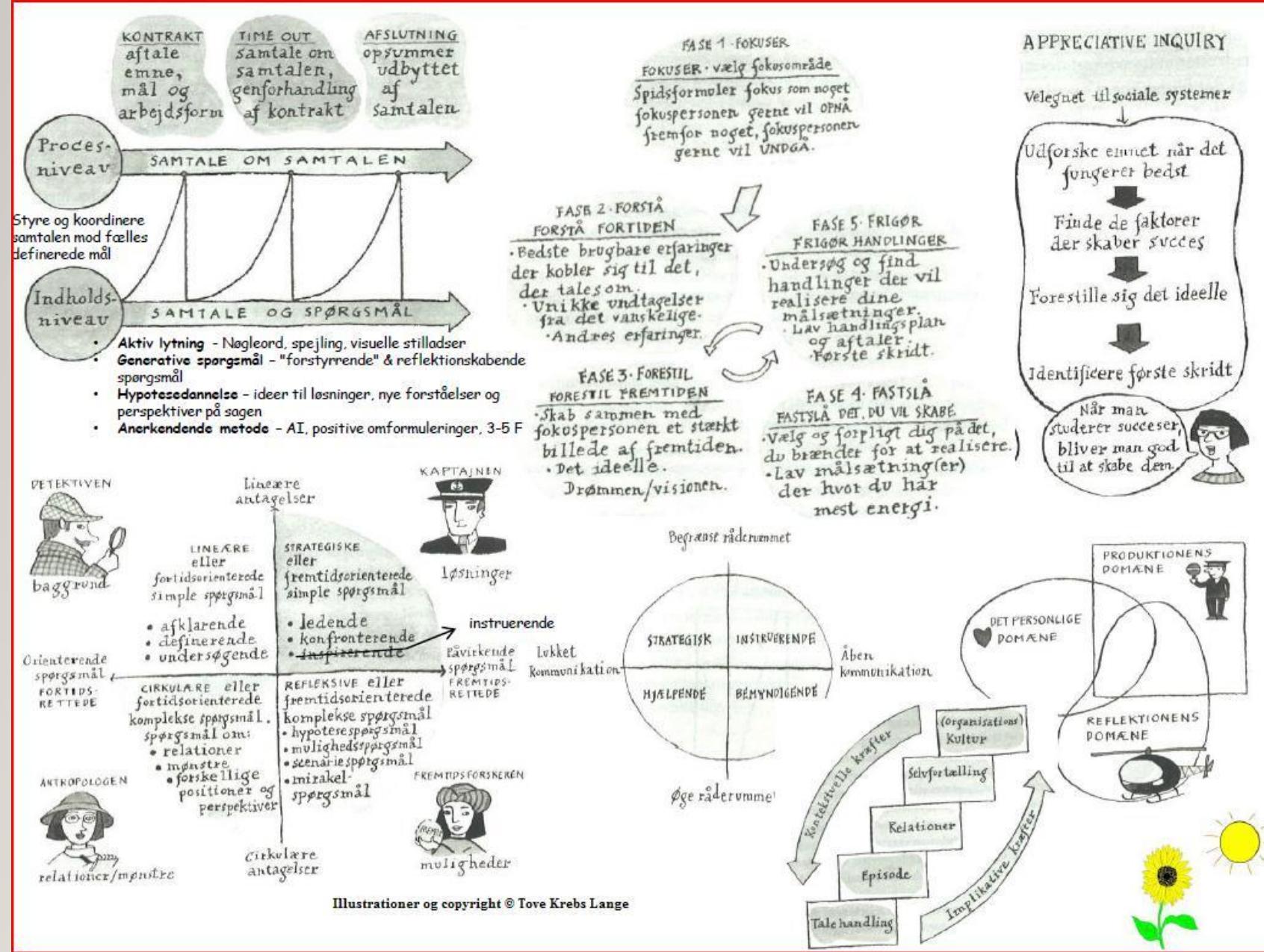








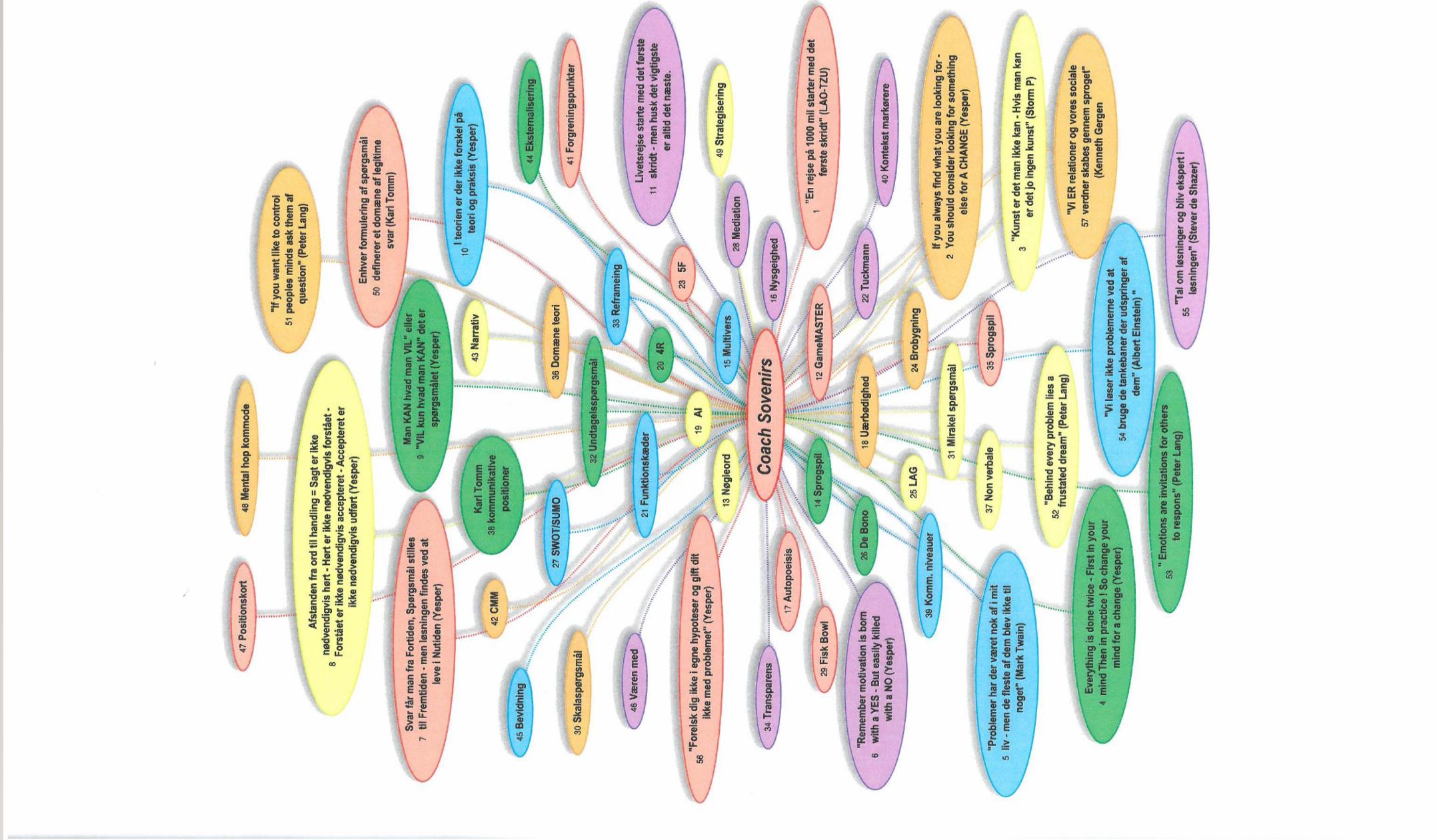
WHICH STEP HAVE YOU REACHED TODAY?



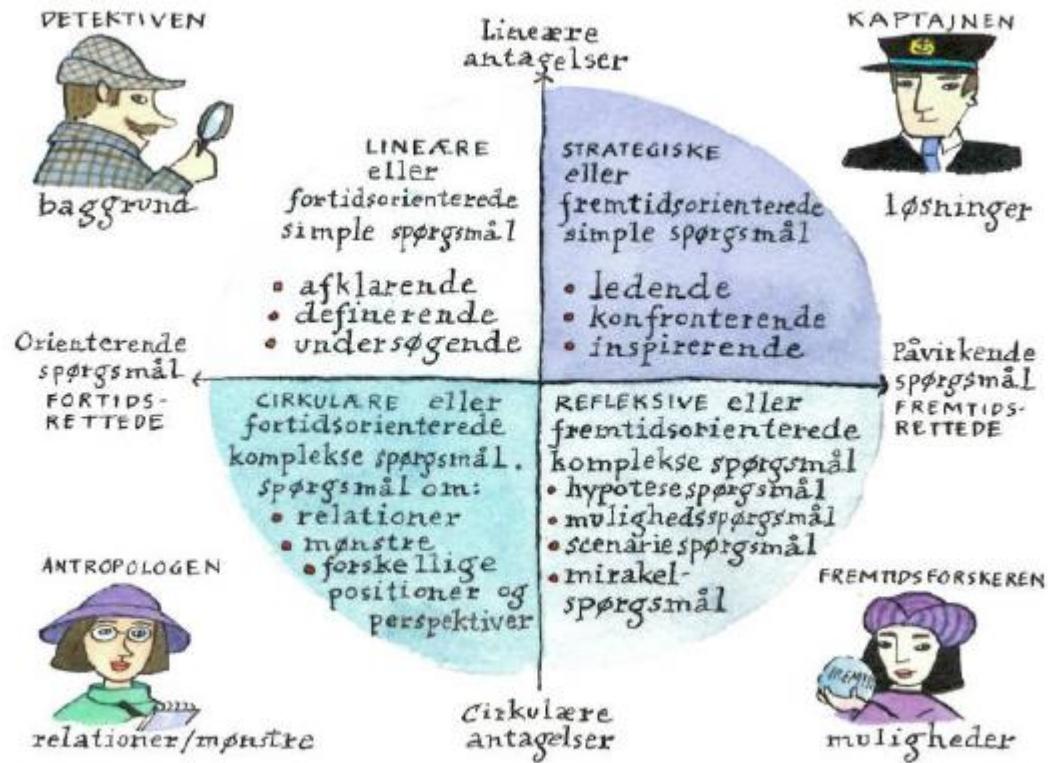


- CMM modellen

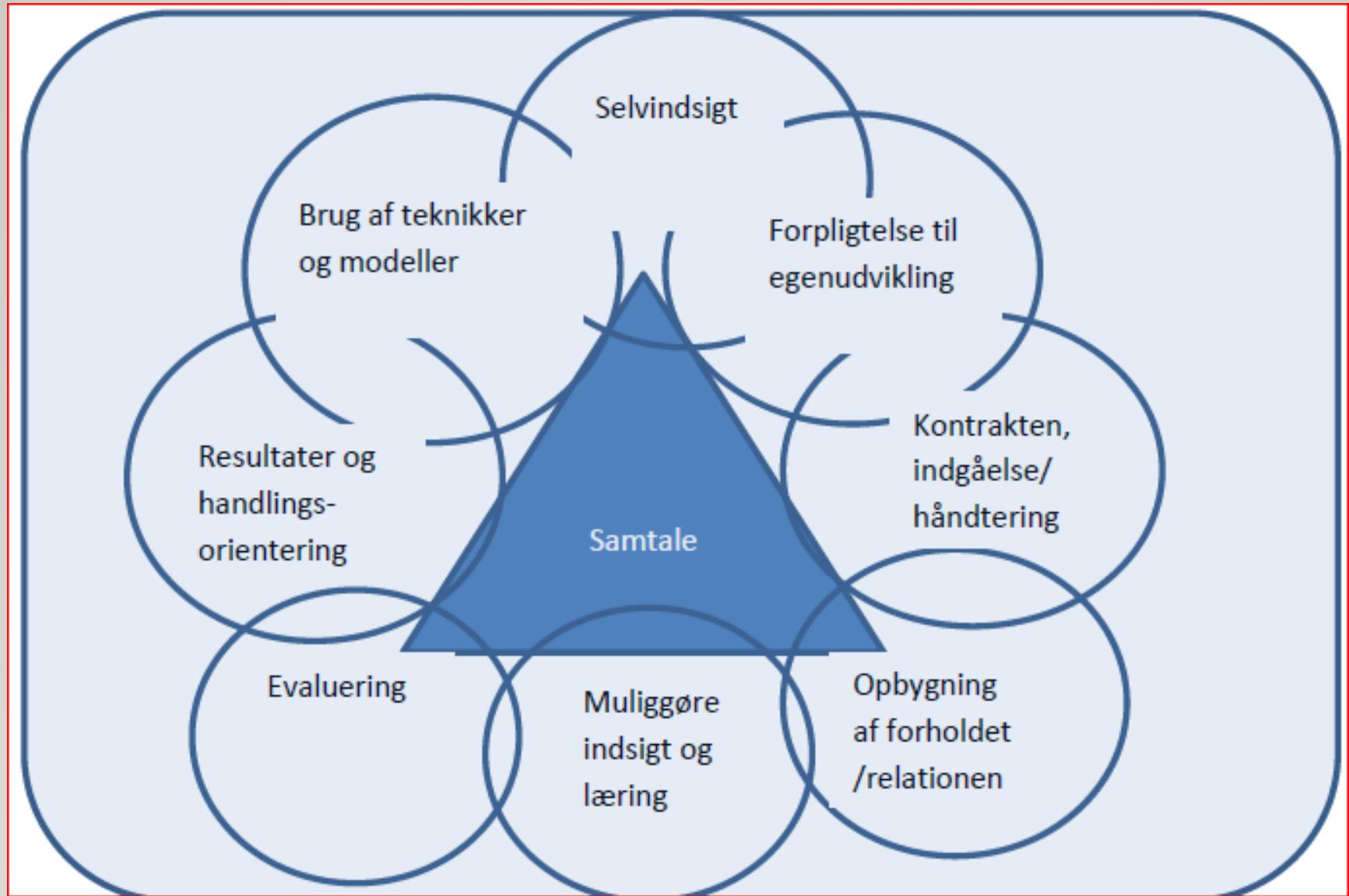




KARL TOMMS SPØRGSMÅLSTYPER



© Tove Krebs Lange



HVAD ER 7 ”GODE” VANER (OPSUMMERING)

-
- 7 Gode vaner (“The 7 Habits of Highly Effective People)
 - Vane 1 Vær proaktiv
 - Vilje og tro på du har et valg.
 - Vane 2 Begynd med slutningen
 - Kend dine rigtige mål
 - Vane 3 Gør det første først
 - Gør det vigtige ting først i forhold til dine mål
 - Vane 4 Tænk vind/vind
 - Tro på fælles sejr er mulig og nødvendig
 - Vane 5 Søg først at forstå, dernæst at blive forstået
 - Lyt, forstå og byg relationer
 - Vane 6 Skab synergি
 - 2+2>4 og teamspirit
 - Vane 7 Slib saven
 - Stop aldrig med at lære og bliv bedre

"Positiv" listen:

- 1) Overvinde belastningen - at kæmpe og få større kontrol:
 - Synliggøre stress-belastninger over for din chef. Kom så vidt muligt selv med konstruktive løsningsforslag til problemet.
 - Sige fra over for andres urimelige adfærd gennem direkte og ærlig kommunikation
 - Komme med konstruktive løsningsforslag i konfliktsituationer
- 2) Ændre holdning til belastningen:
 - Lær at afstemme dit ambitions- og præstationsniveau i forhold til det givne arbejds- og tidspres
 - Stop dårlig samvittighed over det, som du ikke har **realistisk mulighed** for at nå
 - Brug tid og energi på, hvad der **kan** lade sig gøre
 - Lær at se på muligheder i stedet for begrænsninger
- 3) Få større overskud til at klare belastningen:
 - Anvend den form for motion og afslapningsteknik, som passer dig bedst både fysisk og psykisk.
 - Prioriter dig selv og det DU har lyst til.

"Negativ" listen:

- 4) Flygte fra belastningen:
 - Søge mindre belastende arbejde
 - Søge forflyttelse
 - Søge andet arbejde
- 5) Give op over for belastningen:
 - Indtage en opgivende/ligegyldig holdning til arbejdet
 - Tage mange "mentalhygiejniske sygedage"
 - Anvende piller og alkohol
 - Risiko for forringet livskvalitet

Hvordan opdages stress ?

- Hvis du eller andre ikke opdager det skal din krop nok fortælle dig det !
(BodyLanguage ☺)
- Eksempler på symptomer:
 - søvnvanskeligheder
 - irritabilitet
 - koncentrationsbesvær
 - tab af initiativ og interesse
 - nedstemthed - depression
 - utilstrækkelighedsfølelse
 - social tilbagetrækning
 - anfald af hurtig eller uregelmæssig hjertebanken
 - smerter, stikken eller trykken i hjerteregionen eller bryst
 - kraftig sveden uden forudgående anstrengelse
 - følelse af indre uro i kroppen
 - uforklarlig svimmelhed
 - spændinger eller smerter i nakken
 - spændingshovedpine
 - maveproblemer
 - smerter eller sugen i mellemgulvsregionen

Hvad kan starte Stress

▪ Psykologiske stressorer

- Pres
- Omstilling
- Uvished
- Trussel
- Frustration
- Konflikt
- Tab/Sygdom

▪ Psykiske arbejdsbelastninger

- stort tidspres
- uklare krav
- modsætningsfyldte krav
- uforenelige krav
- uforudsigelige situationer
- mangel på information og kommunikation
- ringe mulighed for kontrol over arbejdet
- ringe handlefrihed
- ensformigt arbejde
- arbejde præget af tvang eller afsavn
- identitetskrænkende arbejdsforhold
- dårligt samarbejde
- mangelfulde sociale relationer
- skjult fjendtlighed og konkurrence
- over- eller understimulering
- risiko for arbejdsulykker
- ansvar for andre menneskers liv
- brud på biologisk og social døgnrytme

YESCOACHING. DK



es Coaching



Velkommen til YEScoaching

- Sig Ja til DIT valg





www.YEScoaching.dk
- Sig JA til DIT valg

Coaching med dig i centrum

es Coaching





www.YEScoaching.dk

- Derfor

- Har du en udfordring eller et vigtigt mål?
- Savner du afklaring eller hjælp til en vigtig beslutning?
- Har du en stresset hverdag?
- Står du foran et vigtigt karrierevalg?
- Savner du lidt struktur, retning og rammer i dit liv?
- Ved du ikke helt hvad der bør være dit fokus?
- Kunne du også bruge lidt konkret rådgivning?

Så er YEScoaching måske det rette for dig!