



Mötesbryggan (Judith Beck)

**BLANKETTER OCH VERKTYG**

**Vad det någonting som kändes speciellt bra?**

**Vad det någonting som inte kändes bra?**

**Hur har det varit sedan vi sågs senast?**

**Hur kändes det att göra hemuppgiften?**

**Vad vill du prata om idag?**



## Klientprofil - klientens egen beskrivning av situationen

# BLANKETTER OCH VERKTYG

**Mina styrkor: (detta klarar jag av/är jag bra på)**

**Mina svårigheter: (detta är svårt för mig)**

**Mina strategier: (dessa strategier kan jag själv använda)**

**Följande stöd behöver jag i hemmet, arbetet, fritiden etc. Varför?:**

**Jag vill att följande beaktas när vi "jobbar" tillsammans!**



Målet med samtalet

**BLANKETTER OCH VERKTYG**

***Vad skulle du vilja förändra?***

***Vad kan vara det första steget i förändring?***

***När skulle du vilja nå ditt första steg?***

***På vilket sett kan coachingen bidra med att du skall nå ditt mål?***

***När tycker du är lämpligt att utvärdera coachingen?***



## Klientreflektion -används efter en coachingsession

# BLANKETTER OCH VERKTYG

<b>Kort beskrivning av klientens egen upplevelse av sin egen situation (känslor, tankar, beteende)</b>
<b>Faktasammanställning (coachen skall undvika sina tolkningar)</b>
<b>Coachens egen tolkning av klientens situation</b>
<b>Coachens lärande utifrån sina egna reflektioner</b>
<b>Du som coach, hur kommer du använda dina egna reflektioner, insikter. Var tydlig, konkret!</b>



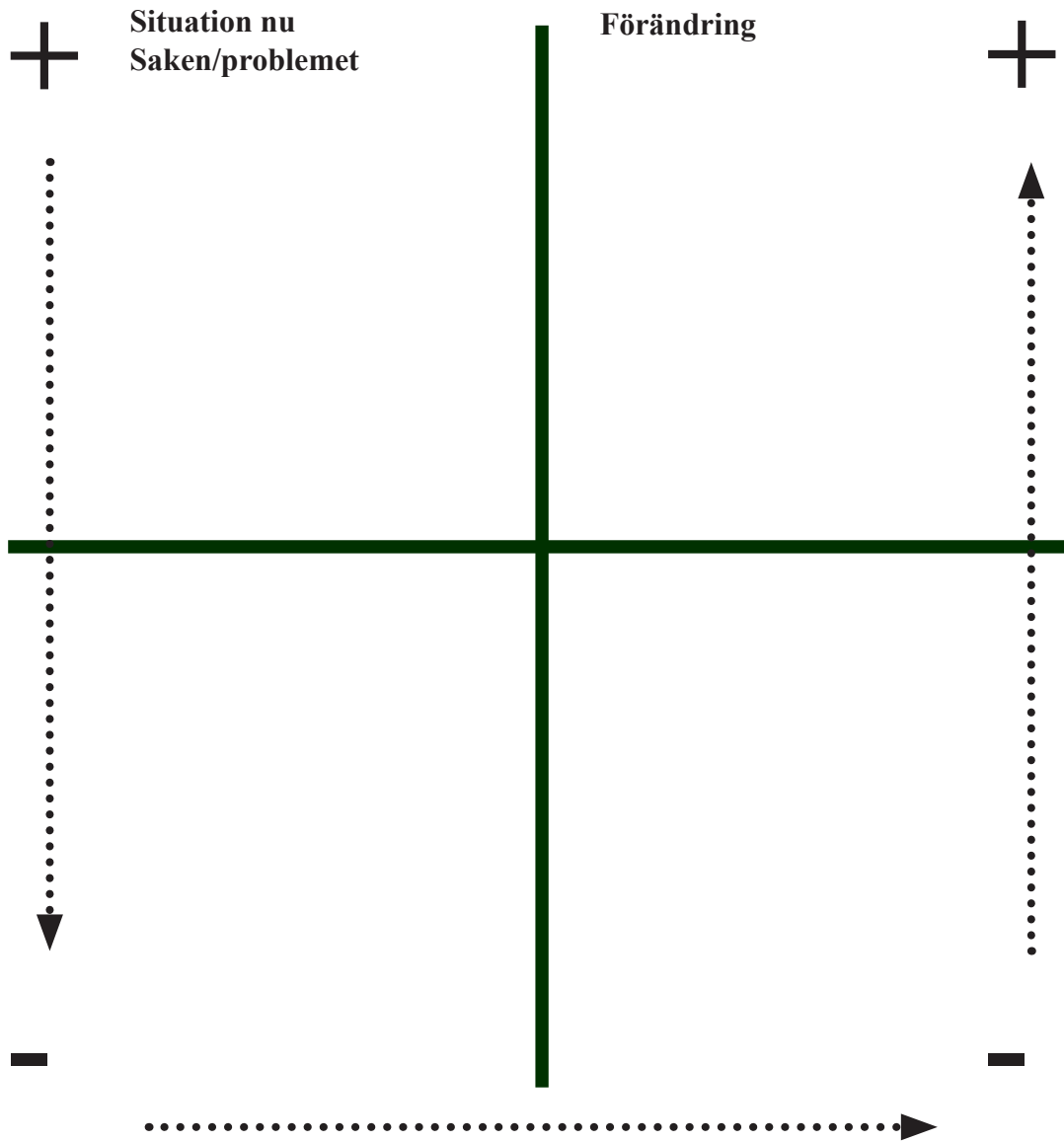
## Sessionsförberedelser

Namn: _____	
För att du skall kunna vara bra förberedd till sessionen så kan du börja fundera över och skriva ner vad du vill att sessionen skall handla om och vad du vill uppnå.	
<b>Problemformulering</b>	<b>Målsättning</b>
<b>Frågor att ta upp om övergripande mål.</b>	
- Handlar målen om förändringar för just dig och inte för andra	Ja    Nej
- Handlar målet om saker du kan påverka?	Ja    Nej
- Är målen realistiska?	Ja    Nej
- Behöver du dela upp målen i delmål?	Ja    Nej
- om svaret på förra frågan var "Ja", har du redan delmålen?	Ja    Nej



## Ambivalens korset

# BLANKETTER OCH VERKTYG



**Kommentar:**