



Executive Coaching som Lyfter®

Executive Coaching lockar fram ännu mer av den unika mästare som gömmer sig i varje erfaren chef. För att saker ska förändras omkring oss, behövs kraft, uthållighet och mod att förändra oss själva. NLP expertverktyg kan accelerera din utveckling.

Uppdaterad som elitspelare på ditt livs arena? Numera vill de flesta skickliga affärsmänniskor och verksamhetsledare emellanåt ha en coach. Helt naturligt, eftersom de ser sig som vilken elit-spelare som helst - på näringslivets och ledarskapets arena. De vill göra så bra ifrån sig som möjligt. De vet att ju mer de lär sig om sig själva, desto bättre kan de leda och relatera till andra - oavsett det affärsläge eller situation som uppstår.

Vad handlar coaching egentligen om? Många har använt "coaching" som ett slags kodord för en uppsjö av olika aktiviteter - allt från instruktion, undervisning och föredrag - till träning, personalkurser och samtal. För att särskilja begreppen, kan vi säga att lärande, instruktion och träning rör sig om förbättring av färdigheter i fysiskt och taktiskt avseende. Coaching går ut på att utveckla människor i psykologiskt och socialt perspektiv. Det handlar om att locka fram ännu mer av den unika mästare som gömmer sig i varje människa.

Genom att ställa de rätta frågorna & lyssna aktivt, sätter en skicklig coach i gång din egen process - där du utnyttjar dina kreativa förmågor maximalt. Inspireras till att hitta fler vägar och åtgärder, för att lösa problem och svåra situationer. Fokuserar och klarare ser verkligheten med dess möjligheter. Detta, i avsevärt mycket större utsträckning än vad undervisning, träning och instruktion kan åstadkomma. Skämtsamt skulle vi kunna uttrycka det - den coachade får en hälsosam spark där bak.

Vad vill du ha mer av i ditt liv - i arbetet? Mindre av? Önskar du mer tid, skapa balans, eller effektivisera tillvaron? Tydliggöra din livsvision, slippa frustration, eller få nytändning? Komma bort från vanor och uttryckssätt, som inte leder dit du vill? Beteendemönster är som inprogrammerade automatväxlar. Inte så lätta att själv få öga på och förändra. Då vi plockar bort något - ger vi plats för något nytt.

Vår personliga utveckling pågår så länge vi lever - oberoende av om vi påverkar den aktivt, eller ej. Låt oss jämföra livet med en trappa. Vi klättrar uppåt steg för steg. Ibland blir vi för ivriga och missar en avsats - och får rekapitulera bakåt, för att göra eller lära oss det nödvändiga. Det kan ta tid. Genom att aktivt ta ansvar för vår personliga mognad, kan vi undvika att förbise de viktiga pusselbitarna - och snabbare ta avgörande kliv framåt. Just här fyller coachen sitt betydelsefulla uppdrag.



Coachen stöttar dig i att förtydliga personliga och yrkesmässiga mål, och till att du konstruktivt låter dig styras av det som verkligen motiverar - egna styrkor och viktiga värderingar. Arbete med din relation till dig själv är centralt - eftersom just den skapar förutsättningar för alla dina relationer med andra människor. Elitidrottsmän tränar 90% - och tävlar 10% av tiden. Inom näringslivet är förhållandena i bästa fall de omvända. Handen på hjärtat, hur ofta prioriterar du själv din process? Coaching ses motsvara delar av din egen viktiga träningstid. Ett förlopp omfattar i regel 10 - 15 tim, och beror av det du vill uppnå. Reservera ca 1,5 tim/session.

forts.

Vi kan konstatera att kvaliteten i våra liv bestäms av våra känslor. Den stora potentialen ligger i vad vi tänker om det vi tänker på. Detta skapar den inre känslan - och först därefter vår reaktion. Ingenting har egentligen någon mening - förutom den mening vi ger det. Vi får det vi fokuserar på. Ofta ställs vi inför olika valmöjligheter, som i realiteten lockar i helt olika riktningar. Den initiala utmaningen är att övertygande definiera "vad jag vill uppnå", på kort och lång sikt. Anthony Robbins, världskänd auktoritet, menar: "Det är de beslut vi tar - inte våra livsvillkor - som avgör vårt öde." Att tänka fritt är stort - att tänka effektivt är större.



Som bekant, så styrs vi av våra grundläggande mänskliga behov - och hindras av våra rädslor. De primära behoven kan sammanfattas: trygghet, variation, bekräftelse och gemenskap. Med dessa uppfyllda, kan vi sträva mot de överordnade - att växa och bidra. Personlig utveckling tränar oss bl a i att bli "självförsörjande"! Det ger förutsättningar att använda ledarkompetenser på ännu fler sätt.

Inom idrotten talar man om "flow". Ett inre tillstånd beskrivet som balans, tillgång till alla inre resurser - i full harmoni med omgivningarna. Vi kallar detta Autentiskt Resursfyllt Känslotillstånd - ARK® och stöttar vid coaching chefer och ledare till att finna, och aktivt kunna frammana detta hos sig själva. Våra NLP expert-tekniker accelererar ditt förlopp.

Arbete med personliga egenskaper kan kännas abstrakt. Startpunkt i en personlighetsprofil förklarar. Aspiration är certifierad inom OAK PX, som levereras av Econova, www.econova.no. Profilen ifylls ca 30 min via internet, och återges sammanfattad på två sidor, med en användbar beskrivning av dina sannolika teamroller (jfr. Belbins teorier).

OAK PX är en profil som beskriver människans natur med lättförståeliga förklaringsmodeller. Den bygger på internationellt erkända teorier "Big 5". Många års studier har visat att Individ, Team eller Organisation - oavsett nivå - behöver kraften från 5 grundläggande egenskaper, för att skapa resultat. De 5 huvudfaktorerna är Påverkan, Stöd, Kvalitet, Utveckling och Stabilitet. De åtföljs av 5 underfaktorer vardera. OAK PX har mycket hög validitet och reliabilitet som testinstrument, och används i samband med coaching, ledarskap, förhandlings- och säljträning, rekrytering, m.m.

Finessen med denna typ av profiler, är att personliga egenskaper - mätta på statistiskt säkert sätt, med ett tillförlitligt testinstrument - inte ändras i någon större utsträckning genom livet. Man kan alltså, i sin personliga process, löpande ta utgångspunkt i samma test/profil. Inrikta sig på att använda starka sidor, där motivationen automatiskt ligger. Lära mer om att överbygga utmaningar (svaga sidor), där motivationen är mindre. "Vi fungerar och utvecklas som bäst - när vi sätter fokus på det som verkligen motiverar oss."



Aspiration AB

Kontor Stockholm:

Box 1495

SE-171 29 Solna

M +46(0)708-33 55 83

F +46(0)8-705 91 69

Huvudkontor Luleå:

Hermelinsgatan 25

SE-972 31 Luleå

M +46(0)706 000 500

F +46(0)920-22 07 91

kontakt@aspiration.se

www.aspiration.se