

Min coaching

En närmare beskrivning

Berne Erlandsson
www.BerneCoaching.se



Min coaching

Personcoaching

Coaching bygger på en filosofi att du får vägledning för att själv kunna upptäcka, utforska och utveckla dina personliga resurser. Du får lära dig att praktiskt använda dina resurser på ett idealiskt sätt med resultaten - personligt välbefinnande hållbart över tid och avspänd effektivitet och arbetsglädje. Detta kan ske oberoende av vilka behov, besvär, problem, hinder, kriser, konflikter eller strulsituationer du upplever.

Med utgångspunkt från dina egna resurser får du utvecklingsfeedback anpassad till dina personliga behov.

Begreppet Coaching användes för att markera att det inte är terapi, handledning eller mentorskap utan bygger på att du skall få utvecklingsfeedback för att lära dig utnyttja din fulla potential och kunna prestera optimalt såväl i arbetslivet som i familjelivet och på fritiden.

Företagscoaching

Företag – medarbetare - ledare

Under senaste åren har intresset för de emotionella aspekterna på organisationsutveckling och ledarutveckling väsentligen ökat. I den litteratur som bland annat redovisas under rubriken ”Litteratur” talar man om emotionell intelligens och ledarskap, talar man om medarbetarskap och att även engagera medarbetarna emotionellt, talar man om emotionellt ledarskap, talar man om autentiskt ledarskap och välbefinnande och man talar till och med om passion och ledarskap.

Ledare på 2000-talet är autentiska ledare, som för samman medarbetarna omkring en gemensam mission och kring gemensamma värden och coachar medarbetarna. Framgångsrik organisationsutveckling, medarbetarutveckling och ledarutveckling bygger på coaching, att ge utvecklingsfeedback och emotionell träning så nära verkligheten som möjligt genom ”actual doing”.

I stället för att fastna i problemperspektiv utgår detta coachingsätt ifrån ett utvecklingsperspektiv vilket medför ett utvecklingsarbete som är mycket handlingsinriktat. Coachingen har en emotionell grund och insikten om de emotionella komponenternas betydelse är avgörande för såväl verksamhetens som ledarskapets utveckling.

Som medarbetare skall du kunna arbeta självständigt men samtidigt också i lag och syftet är att få laget att tillsammans prestera så bra som möjligt.

Fokus ligger på lönsamhet och effektivitet i kombination med krav på att du samtidigt förverkligar dig själv, ditt välbefinnande och är delaktig i verksamheten på ett aktivt sätt.

Som ledare får du utveckla ditt autentiska ledarskap anpassat till vision, mål och resultatkrav.

Emotionell Träning

Hypnocoaching är en mer fokuserad coaching som bygger på principer hämtade ur den forskningsbaserade kliniska hypnosen i kombination med Emotionell Träning (ET).

För de flesta är det alldeles självklart med fysisk och mental träning.

Ändå är det dina känslor och upplevelser, som sätter gränser eller öppnar upp för ditt tänkande och agerande samt ger dig den energi du behöver för att kunna agera. Därför borde Emotionell Träning (ET) vara lika självklar.

Du får arbeta med ET via Coaching individuellt och i grupp.

Träningsaspekten betonas för att markera att ET är ett rullande utvecklingsprojekt.

ET sker i det avkopplade tillståndet trance med intensiv närvaro och fokus på emotioner.

ET syftar till att utveckla din Emotionella Intelligens (EI).

Emotionell Intelligens (EI) beskriver graden av medvetenhet om emotioner, förmågan att hantera och leda dem inom dig själv och i andra på ett handlingsinriktat och resultatnriktat sätt.

Min pappersbok

Emotionell träning

Personutveckling och emotionellt ledarskap

En modell utvecklad ur hypnos och mental träning

Med sju träningsprogram på CD

Berne Erlandsson

Boken vänder sig till dig som privatperson som vill utveckla ditt personliga välbefinnande – ”eudaimonic well-being” - hållbart över tid genom personlig utveckling kopplad till olika behov, besvär, hinder, kriser, konflikter eller strul.

Boken vänder sig till dig som medarbetare som vill utveckla ditt medarbetarskap – ett coachande lagarbete med avspänd effektivitet och arbetsglädje.

Boken vänder sig till dig som chef som vill utveckla ditt ledarskap – ett autentiskt ledarskap anpassat till vision, mål och resultatkrav.

För de flesta är det alldeles självklart med fysisk och mental träning. Ändå är det dina känslor och upplevelser, som sätter gränser eller öppnar upp för ditt tänkande och agerande. Därför borde Emotionell Träning vara lika självklar.

Emotionell Träning är ett rullande utvecklingsprojekt.

Detta är en bok i Emotionell Träning (576 s. och ett 60tal ill.). Den består av sju träningsprogram på CD, ett avsnitt med praktiska anvisningar och fem fördjupande avsnitt.

Den vänder sig till professionella tränare som handbok och som studievägledning till privatpersoner, medarbetare och chefer.

De sex avsnitten är:

Tema 1

Emotionell Träning

Hur skall din emotionella träning gå till? Praktiska anvisningar ges.

I princip bör du träna varje program under en månad för att få full effekt och kunna bearbeta alla arbetsuppgifterna och praktisera dina kunskaper. De fem fördjupande avsnitten kan ses som komplement till träningsprogrammen. Du fördjupar dig inom det område, som just är aktuellt.

Tema 2

Din emotionella hjärna

Hur fungerar din hjärna emotionellt och vilka konsekvenser får det?

Neurobiologiska aspekter beskrivs.

Detta tema kan kanske uppfattas som tungt och svårläst trots att jag har gjort stora förenklingar och bara tagit med den information, som har en direkt praktisk betydelse. Temat har en avgörande betydelse för att få en djupare förståelse för Emotionell Träning.

Tema 3

Trance

Hur griper trance in i din vardag och hur fungerar självhypnos? Studier i vardagens trancetillstånd beskrivs.

Detta avsnitt kan inspirera dig till att betrakta din vardag ur ett tranceperspektiv och ge dig möjligheter att praktiskt förankra din Emotionella Träning i din vardag.

Tema 4

Personutveckling

Hur kan personutveckling lösa dina problem, förbättra din livskvalitet och prestationsförmåga? Ett antal personers egna erfarenheter beskrivs.

När du betraktar dig själv och upptäcker dina egna utvecklingsmöjligheter, blir personutveckling en självklarhet och problemlösning en behaglig biprodukt. Under det här temat får du följa en rad personers egen personutveckling.

Tema 5

Relationsutveckling

Hur utvecklar du konsten att mötas och skapa gemenskap? Exempel hämtas ur vardagen. De flesta människor har alldeles för bråttom och är alldeles för resultatfixerade. De glömmer bort att en rätt relation är förutsättningen för att nå fram till en annan person. I det här avsnittet får du utifrån en mängd vardagsexempel ett antal grundstrukturer för den idealiska relationsutvecklingen.

Tema 6

Emotionellt ledarskap

Hur skapar du motivation, värdefullt handlande och värdefulla resultat?

Exempel ur vardagen och yrkeslivet belyses.

Emotionellt ledarskap handlar både om att leda dig själv och leda andra. I det här avsnittet får du möta det katastrofala ledarskapet men också det ideala ledarskapet. Du får ta del av det intensiva ledarskap jag utövar när jag arbetar med hypnos. Du får också ta del av samtalsmetoder, som du har nytta av både i ditt privatliv, i ditt familjeliv och yrkesliv.

Varje avsnitt avslutas med arbetsuppgifter, slutsatser och en konsekvensbeskrivning av slutsatserna. I slutet av boken finns en sammanfattning av lämpliga manualer för ett konstruktivt vardagsarbete.

Boken är en självinstruerande handbok i Emotionell Träning (ET).

Den används som kurslitteratur i Mental träning och Coaching. Boken är också en grund för alla mina föreläsningar, kurser och workshops.

En bakgrund

När jag i början av 70-talet blev introducerad i ämnet hypnos, handlade det mycket om att ge patienten olika hypnotiska direktiv. Hypnosböcker på den tiden var som receptsamlingar. Problemet skulle lösas och man tog fram olika recept för olika problem. Det stod väldigt mycket i böckerna om vad jag skulle säga men knappast något alls hur jag skulle säga det eller hur jag skulle använda mitt kroppsspråk. Egenskaperna hos personen som arbetade med hypnos stod det heller inget om.

I mitten av 70-talet fick jag ansvaret för tandvården vid ett stort mentalsjukhus med över 800 vårdplatser. Av de psykiskt sjuka patienterna har jag lärt mig det mesta. De var mästare på att genomskåda mig och spela på mina svagheter. Genom dem lärde jag känna mig själv, lita på mina känslor och utveckla min personlighet. Jag fick lära mig kroppsspråket på ett mycket handgripligt sätt.

Samtidigt kom jag i kontakt med Milton H. Ericksons hypnoslitteratur och arbetsätt. Milton H. Erickson revolutionerade mitt betraktelsesätt av människor. Han utgick från vardagens trancetillstånd och såg patienten som sin egen resurs och inte bara som ett objekt för behandling. Hans arbetsätt var en indirekt tillåtande stil och han använde sin egen personlighet i arbetet. Hela mitt arbetsätt förändrades.

I slutet av 70-talet kom jag i kontakt med fil. dr. Lars-Eric Uneståhl, Högskolan Örebro och genom honom Mental träning. Jag påverkades till ett mer strukturerat och målinriktat arbetsätt. Mental träning fokuserar personen själv och hans egna resurser, vilket blev direkta motsatsen till den hypnos jag började med. Min uppmärksamhet på personens egna resurser blev ännu större. Mental träning är en hjälp till självhjälp, som egentligen är den enda rätta utvecklingsvägen men Mental träning enligt min erfarenhet fokuserade alltför ensidigt på viljemässig ansträngning och tankearbete.

I slutet av 80-talet träffade jag universitetslektor Johan Borghäll, Universitetet Odense, Danmark och utvecklade under några år ett fruktbart samarbete med honom. Han arbetar med ”movement communication” - rörelsekommunikation – d.v.s. med kroppsmedvetenhet, kroppsupplevelser och kroppsuttryck. Det var en omskakande upplevelse att bli så medveten om min egen kropp och få en så intim kontakt med mina känslor.

Nu började syntesen av mina olika erfarenheter och jag upptäckte mer och mer människors egna utvecklingsmöjligheter och det handlade mer om att finna vägar till utveckling än att lösa specifika problem.

Jag upptäckte mer och mer emotionernas betydelse och samtidigt avsaknaden av litteratur och träningsmodeller som fogade samman trance, hypnos, Mental träning, nonverbal kommunikation, kroppsliga aspekter och emotioner. Ur dessa erfarenheter utvecklades Emotionell Träning (ET).

Min Coaching

Mitt arbete bygger på att först arbeta med Coaching och Hypnocoaching individuellt för att skapa utveckling ur ett personligt perspektiv för att sedan fortsätta med emotionellt ledarskap i olika gruppkonstellationer.

Du får vägledning för att själv kunna upptäcka, utforska och utveckla dina personliga resurser. Du får lära dig att praktiskt använda dina resurser på ett idealiskt sätt med resultaten - personligt välbefinnande hållbart över tid och avspänd effektivitet och arbetsglädje. Detta kan ske oberoende av vilka behov, besvär, problem, hinder, kriser, konflikter eller strulsituationer du upplever.

Med utgångspunkt från dina egna resurser får du utvecklingsfeedback anpassad till dina personliga behov.

Min senaste bok fungerar som handledning i Emotionell Träning tillsammans med träningsprogrammen som träningsredskap.

Exempel:

Ledarutveckling

med

Emotionell Träning via Coaching

För att möta ständigt nya krav fordras förändring och utveckling. Därför krävs medarbetare och ledare, som trots rådande omständigheter kan skapa morgondagen med goda resultat. Fokus ligger på lönsamhet med avspänd effektivitet och arbetsglädje, i kombination med krav på att du samtidigt kan förverkliga dig själv.

Det finns två sorters företag - de som utvecklas och de som dör.

Gammaldags företag saknar den utvecklingspotential, som behövs som beredskap för oförutsedda förändringar. En ökad globalisering, konkurrens, ett ökat tempo och informationsutbyte ställer högre och andra krav på medarbetarna som exempelvis flexibilitet, kreativitet och förändringsförmåga.

Tillväxt skapas bara när människor delar med sig och mänsklig tillväxt är den idag viktigaste förutsättningen för framgång.

De företag som förmår att bygga en stark gemenskap, emotionell lojalitet och en bärkraftig vision, kommer alltid att vinna i längden.

Medarbetarna är den största tillgången för ett företag och idag kan detta sägas med ännu mer eftertryck.

Moderna organisationer är mer flytande och lägger tonvikten på teamwork - lagarbete.

Förmågan att skapa och underhålla relationer har fått hög prioritet.

Utmaningen för ett effektivt ledarskap är att engagera medarbetarna inte bara intellektuellt utan även emotionellt.

Förändring är den enda konstanten i dagens företagsvärld.

Förändringar skapar emotionella reaktioner och det finns ingen intellektuell väg för att hantera dessa emotioner.

Den emotionella utmaningen för ledare är att skapa en företagsmiljö i vilken ett konstant nyskapande kan blomma, att skapa spännande möjligheter för talanger att attraheras av, att ha ett gott självförtroende, att vara lättroilig och tillräckligt snabb för att ständigt utvärdera och ändra ledarskapstilen och agera utifrån aktuella behov.

Många tror - "det här måste jag klara själv!" Att acceptera hjälp tolkas som ett tecken på svaghet, ett personligt nederlag, bli tvungen att underkasta sig terapi och handledning, att jag har problem och att dessa skall blottas, analyseras och behandlas.

Emotionell Träning (ET) via Coaching är något helt annat.

Istället för att vara problemorienterad skapar du utveckling. Utveckling är en stabil rörelse i riktning mot uppsatta mål.

Du blir coachad av någon utanför din egen värld och får utvecklingsfeedback.

Du utvecklar din förmåga att utnyttja din fulla potential och presterar optimalt både självständigt och i lag med syftet att få laget att tillsammans presterar så bra som möjligt.

Du blir mer medveten om dina personliga mål och kan bättre förverkliga verksamhetens mål för att kunna skapa bra resultat och även toppresultat.

Nyckeln till effektivt ledarskap är emotionell intelligens (EI).

- Upp till hälften av dagens arbete förslösas eller kompromissas bort på grund av låg EI.
- Anledningen till att karriären spårar ur är till 75% EI-relaterat.
- Noga räknat är det endast 15% av medarbetarnas kunskaper som används. Det betyder att 85% av mänsklig skaparkraft aldrig används.
- EI är dubbelt så viktig som den intellektuella och tekniska förmågan vid chefsbefattningar.
- Anledningen till att man förlorar patienter eller kunder är till 70% EI-relaterat.
- Att ta hänsyn till EI vid rekrytering av medarbetarna kan spara stora pengar och generera mer intäkter.
- I studier av chefer visar det sig att framgång är mer relaterad till EI än till IQ.
- Många studier visar att högt EI är starkt associerat med stor måluppfyllelse, styrka och uthållighet.

ET kan indelas i:

- **Personutveckling**

Hur kan personutveckling lösa dina problem, förbättra din livskvalitet och prestationsförmåga?

- **Samarbetsutveckling**

Hur utvecklar du konsten att mötas och skapa gemenskap för effektivt samarbete?

- **Emotionellt ledarskap**

Hur skapar du som ledare av dig själv och andra motivation, värdefullt handlande och värdefulla resultat?

Coaching i offentlig verksamhet

- emotionellt ledarskap och medarbetarskap

Ledarskap - effektivt lagspel - välbefinnande

Jag arbetar med *personlig coaching* och *"live"-coaching* med samtliga medarbetare på arbetsplatsen. Dessa två arbetsformer möts även i olika utvecklingsseminarier.

Coaching bygger på en filosofi som innebär att du som individ och i ett arbetslag själv upptäcker, utforskar och utvecklar dina personliga resurser och lär dig att använda dem på ett idealiskt sätt med avspänd effektivitet och arbetsglädje som följd.

Du får kontinuerlig och verklighetsnära coaching – autentisk utvecklingsfeedback - fram till konkreta resultat d.v.s. beteendeförändringar genom *actual doing* – praktiskt tillämpning och egen träning.

Jag menar att medarbetarskap och ledarskap endast kan utvecklas genom personutveckling kopplat till den konkreta vardag du verkar i.

Då utvecklas ett effektivt lagspel och samtidigt ett långsiktigt välbefinnande för er.

För regelbunden uppföljning och utvärdering används olika operativa enkäter.

Kontakt

Webadress:

www.BerneCoaching.se

Bernes e-mailadress:

Kontakt@BerneCoaching.se

Anitas e-mailadress:

Anita@BerneCoaching.se

Tel.: 0143-107 92

Fax.: 0143-107 92

Mobil: 070-55 107 92

Postadress.

Nådendalsvägen 31

S-592 32 Vadstena