

## KORT OM COACHING

Begrebet coaching stammer oprindeligt fra elitesportens verden i USA, og mange forbinder coaches og begrebet coaching med amerikanske film, hvor samspillet mellem sportsfolk og deres trænere spiller en central rolle. Men nu har også helt almindelige mennesker fået øjnene op for coaching. Ifølge fremtidsforsker Klaus Æ. Mogensen fra Institutet for Fremtidsforskning skyldes den stigende interesse for coaching, at vi i dag har højere ambitioner for vores liv – både når det gælder karrieren og privatlivet.

*Kilde: Helse*

# MED LINE TIL COACHING

ARKFOKUS har været til coaching med Line. Hun er en 32-årig arkitekt, der synes, hun har alt for travlt i hverdagen – og hun vil gerne 'geare ned' ved opstart af egen virksomhed. Men er det nu også en klog beslutning?

Af Stine Munch-Nielsen

Coach Jan Fabricius fra Moving People skal hjælpe Line, som er arkitekt og ikke aner, hvad hun skal stille op med sin fremtidige karriere. Line er en fiktiv person, hvis profil og problemstilling bygger på typiske spørgsmål og problemstillinger, som ARKITEKTFORBUNDET møder blandt sine medlemmer. Og efter en times coaching går Line ud ad døren med en helt anderledes karriereplan, end den hun havde forventet, da hun trådte ind af døren.

### Lines situation

Da Line ankommer hos Moving People, byder Jan Fabricius velkommen med en kop kaffe. Line forklarer om sin situation. Siden hun blev uddannet i 2004 har hun arbejdet i konkurrenceafdelingen på en større tegnestue. Arbejdsformen har passet Line godt frem til nu. Hun har haft masser af faglige udfordringer, har brugt sit idérige væsen og nydt at veksle mellem de travle perioder op til deadlines og de mindre travle, hvor hun har taget en slapper – før det igen gik løs.

Men efter hun er blevet mor, passer arbejdsformen hende ikke rigtig længere. Hun forklarer, hvordan hun bliver stadig mere stresset op til en deadline, bla fordi hun sjældent har tid til at hente sin søn



Jan Fabricius, internationalt certificeret ICC-coach og adm. direktør for coaching-bureauet Moving People ApS. [www.movingpeople.dk](http://www.movingpeople.dk)

JOB OG KARRIERE

Mads fra børnehaven. Ud over travlhed er hun altså plaget af konstant dårlig samvittighed. Men samtidig ønsker Line ikke at gå på kompromis med karrieren. Hun vil ikke være den typiske kvinde, der må opgive karrieren til fordel for familie og børn. Derfor overvejer hun at starte egen virksomhed.

#### Spørgsmål og svar

Line fremlægger sine kompetencer og fortæller kort om sine personlige forhold.

Og hendes situation er meget almindelig.

“Hun vil være karrierekvind og småbørnsmor på samme tid – og det kan være krævende. Derfor er det ikke underligt, at hun ønsker at ændre på sin arbejdssituation,” mener Jan. Spørgsmålet er, hvad der skal til, for at Line igen kan finde harmoni i hverdagen. Line må finde ind til det, som virkelig betyder noget for hende, før hun vælger kurs.

“Det nytter for eksempel ikke noget, hvis det er mandens ønske, at hun bliver selvstændig og kvitter sit nuværende job,” forklarer Jan. “Derfor bør hun overveje nærmere, hvad det er, der driver hende: Er det, fordi hun er stresset? Er det, fordi hun gerne vil være mere sammen med sin familie? Er det, fordi hun vil kunne bestemme over sin egen tid? Er det, fordi hun har en idé, som hun brænder for? Og er hun opmærksom på, hvor meget energi og tid det tager at opstarte egen virksomhed?”

De mange spørgsmål skal føre til, at Line kommer i dialog med sig selv. Det er nemlig ikke coachen, der har svarene i ærmet. Det er Line selv.

“Som coach skaber jeg grobund for den tankeproces, som skal hjælpe Line med at træffe det rigtige valg,” siger Jan. Et valg, som Line ikke træffer på en time. Et typisk coaching-forløb hos Moving People er på 2-3 samtaler. Efter hver samtale går man hjem med nogle spørgsmål og opgaver, som man skal reflektere over til næste samtale. Målet er en konkret karriereplan og et opgraderet CV.

I Lines tilfælde er det ønsket om at bestemme over sin egen tid, der motiverer



#### FIND EN COACH

Der er mange klamhuggere i coach-branchen, så vælg din coach med omhu. Leder du efter en professionel coach, er det derfor en god ide at spørge sig for blandt kolleger og venner – eller starte hos den internationale coach-sammenslutning, ICF, som har mange danske medlemmer med en seriøs coach-uddannelse: [www.ifcnordic.org](http://www.ifcnordic.org)

hende til at gå solo. Hun vil nemlig gerne have mere tid til sønnen. Spørgsmålene går herefter på, om der findes andre måder at kombinere familie og karriere på end at starte selvstændig virksomhed. Er karriere og deltidsjob virkelig uforenelige? Eller er Line her offer for sine egne fordomme? Efter den første samtale er det

Derfor overvejer Line nu en model, der hedder deltid frem for fuldtid. Men samtidig ønsker hun ikke at lægge planerne om solovirksomhed på hylden. Den overordnede karriereplan for Line ender derfor med, at hun skal finde sig et deltidsjob på en anden tegnestue, så arbejdet og familielivet som småbørnsmor kan kom-

**CHEFEN SOM COACH:** “Hele tre ud af fire ansatte mener, at deres direkte leder er alt for årlig til at coache, viser en ny undersøgelse fra konsulentfirmaet Teglkamp & Co. Det er et skræmmende resultat, set i lyset af at en tredjedel af de ansatte i samme undersøgelse ville vægte en coachende ledelsesstil højt hos en fremtidig arbejdsgiver.” (Uddannelseschef Mette Bjørn, Ledernes Hovedorganisation til avisen Dato)

Lines opgave til næste seance at overveje, om hun skal kaste sig ud i selvstændig virksomhed eller gå efter et deltidsjob.

#### Den nye karriereplan

En uge senere har Line tænkt sagen igennem. Hun har kigget på jobannoncer og helt uformelt henvendt sig til nogle større tegnestuer for at forhøre sig om deltidsstillinger – der ikke vil bremse karrieren. Og det viser sig overraskende, at mange tegnestueledere ser positivt på, at man arbejder deltid.

bineres, samtidig med at hun får erfaring fra en anden arbejdsplads. Om to år vil hun så igen tage sin situation op til overvejelse – muligvis for at gå solo.

Jan oplever tit, at hans klienter ser nye muligheder og får brudt med egne fordomme, efter at de har været igennem et coachingforløb – og at det i sig selv åbner nye døre. Står du selv i samme situation som Line, er løsningen måske en hel anden for dig. Den individuelle karriereplan afhænger nemlig af din person, dine behov og ønsker.