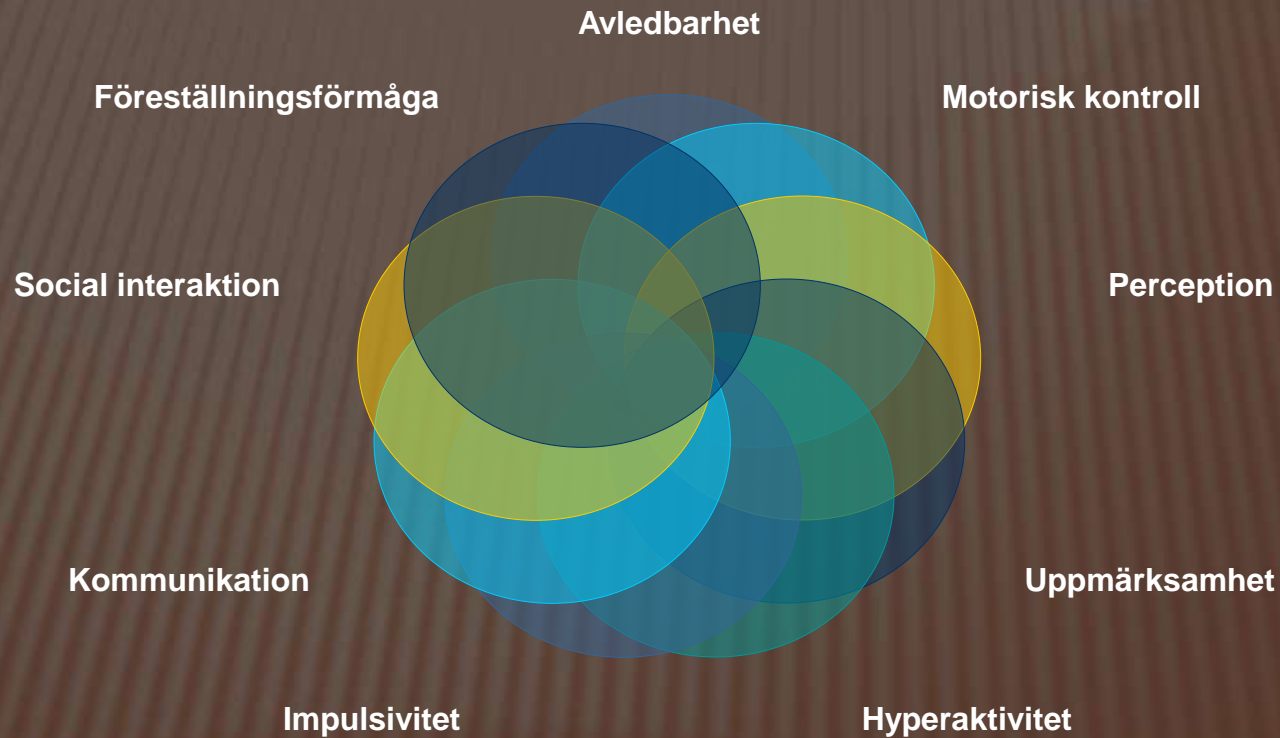


Neuropsykiatriska funktionshinder



ICF's 11 färdigheter

- Etik och professionalitet
- Coachöverenskommelsen
- Förtroende och närhet
- Coachnärvaro
- Aktivt lyssnande
- Kraftfulla frågor
- Direkt kommunikation
- Skapa medvetenhet
- Utforma handlingar
- Planera och sätta mål
- Framsteg och ansvarstagande

COACHENS UPPGIFT

- ✘ Visar vart du är just nu
- ✘ Vad vill du uppnå
- ✘ Uppmuntrar egen utforskning om olika möjligheter
- ✘ Hjälper dig att hitta nya vägar
- ✘ Hjälper dig att hitta strategier och lösningar
- ✘ Hjälper dig att hålla kvar förändringen

FRÅGEORD

- × Vad
- × När
- × Hur
- × Var
- × Vem

LYCKA NÅGOT DU ÄR !

- ✘ Vad innebär för dig att vara lycklig?
- ✘ Hur var det när du var lycklig?
- ✘ Finns det grader av lycka?

AKTIVT LYSSNANDE

- ✘ Nivå 1, vi lyssnar enbart och utgår från oss själva
- ✘ Nivå 2, fokuserade med empati osv
- ✘ Nivå 3, Vi lever oss in i samtalet, kroppsspråk osv.

REDSKAP VID AKTIVT LYSSNANDE

- × Upprepa
- × Klargöra
- × Lösa knutar
- × Avbryta, överta styrningen
- × Konkludera/gå till kärnan

COACHINGÖVERENSKOMMELSE

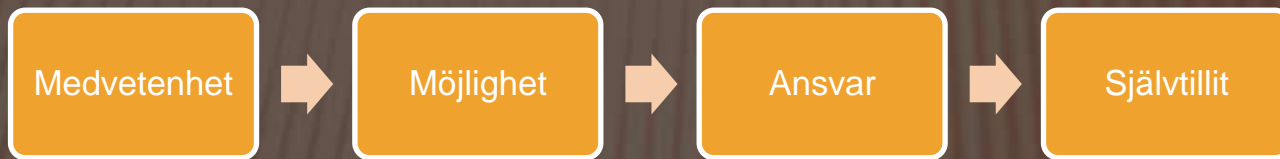
- ✘ Hur länge håller vi på
- ✘ Vad vill du ta upp
- ✘ Vem för anteckningar
- ✘ Klienten sammanfattar vad vi kommit fram till

MÅLET MED NPF COACHING

- ✘ Paradigmskifte – positiv omtolkning av funktionshinder
- ✘ En möjlighet till radikal förändring
- ✘ Ett nytt förhållningssätt till funktionshinder och diagnos.
- ✘ Att använda funktionshinder till fördel.

UNDERLIGGANDE MÅL

Öka självtilliten oavsett vad uppgiften eller problemet handlar om



EFFEKTER AV COACHING

- ✘ Skapa framtida möjligheter, inte fastna i begångna misstag
- ✘ Skapa medvetenhet kring att inre hinder ofta är värre än yttre
- ✘ Minska den inre stressen
- ✘ Skapa metoder för självcoaching

EFFEKTER AV COACHING

- ✘ Skapat handlingsplaner som fungerar
- ✘ Använder intuition och andra dolda resurser
- ✘ Tillgång till effektiva verktyg för varaktig förändring av den nuvarande situationen

Hjälp att fokusera



Hitta rätta vägarna



Får en överblick över sitt liv



En sak i taget



LYCKA NÅGOT DU ÄR !

- ✘ Vad innebär för dig att vara lycklig?
- ✘ Hur var det när du var lycklig?

SOCIALA FÄRDIGHETER

- × Verbala
- × Ickeverbala
- × Emotionella
- × Problemlösande
- × Självbevarande
- × Intima

ICKE VERBALA

- × Ögonkontakt
- × Ansiktsuttryck
- × Gester och rörelser
- × Kroppshållning
- × Huvudrörelser
- × Röststyrka
- × Tonfall

VERBALA FÄRDIGHETER

- ✘ Inleda samtal
- ✘ Hålla samtalet igång
- ✘ Lyssna på andra
- ✘ Avsluta ett samtal
- ✘ Ge personlig information
- ✘ Använda sin talförmåga

EMOTIONELLA FÄRDIGHETER

- ✘ Läsa av andras tankar (avsikter)
- ✘ Veta vad man själv känner
- ✘ Uttrycka oss
- ✘ Reglera och reparera känslor
- ✘ Identifiera känslor
- ✘ Ge uttryck för positiva känslor
- ✘ Uttrycka tacksamhet
- ✘ Visa sårade känslor

EMOTIONELLA FÄRDIGHETER

- × Visa glädje
- × Ge uttryck för negativa känslor
- × Visa sårade känslor
- × Handskas med ångest
- × Hantera äckel och avsky
- × Handskas med överraskning
- × Klara av att ha tråkigt
- × Reagera på vrede och besvikelse

SJÄLVBEVARANDE FÄRDIGHETER

- ✘ Förbereda ett påfrestande samtal
- ✘ Säga ifrån
- ✘ Övertyga
- ✘ Visa förtroende
- ✘ Visa självförtroende
- ✘ Ta sig ur en svår situation
- ✘ Öka sin motståndskraft
- ✘ Hålla sina personliga rättigheter

SJÄLVBEVARANDE FÄRDIGHETER

- ✘ Ställa krav
- ✘ Identifiera egna behov
- ✘ Reagera på övertalningsförsök
- ✘ Slappna av
- ✘ Identifiera egna negativa tankar
- ✘ Identifiera andras destruktiva handlingar
- ✘ Skydda sig själv

PROBLEMLÖSNINGSFÄRDIGHET

- × Samla information
- × Koncentrera sig på en uppgift
- × Bedöma de egna förmågorna
- × Prioritera problem
- × Fatta beslut
- × Ta ansvar
- × Handskas med oenighet och konflikter
- × Visa viljestyrka

PROBLEMLÖSNINGSFÄRDIGHET

- ✘ Förhandla
- ✘ Handskas med avslag
- ✘ Ställa upp mål för sig
- ✘ Följa en instruktion
- ✘ Förhålla sig till motsägelser

INTIMA FÄRDIGHETER

- × Berömma och uppmuntra
- × Ta emot beröm och uppmuntran
- × Flirta
- × Visa entusiasm och lust
- × Visa intresse
- × Närma sig
- × Visa intimitet och kärlek
- × Känna och hålla gränser

FRÅN MÅL TILL RESULTAT

Mål

- ✘ Vad skall klienten uppnå?
- ✘ Vad skall coachen uppnå?
- ✘ Vilket värde ger det?

INLÄRNING

- ✘ Klienten får nya kunskaper
- ✘ Klienten förstår de nya kunskaper eller skapar förståelse för dem
- ✘ Klienten upplever nyttan av inläring
- ✘ Klienten accepterar inläring

TRÄNING

- ✘ Klienten tränar på sina kunskaper

OMSÄTTNING

- ✘ Klienten använder sina nya kunskaper
- ✘ Klienten delar med sig till andra både de nya kunskaperna och erfarenheter

RESULTAT

- ✘ Vad har klienten uppnått
- ✘ Vad har coachen uppnått
- ✘ Hur mycket betyder det för klienten
- ✘ Vilken betydelse kommer det att få för klientens liv

7 PRINCIPER I ATT ARBETA MED MÅL

- ✘ Princip 1- säg vad du vill och inte vad du vill undvika
- ✘ Vad vill jag ha istället?
- ✘ Vad kommer det att ge mig?
- ✘ Princip 2- Sätta upp mål som är utmanande och realistiska
- ✘ Är målet uppnåeligt
- ✘ Är det här målet utmanande

7 PRINCIPER ATT SÄTTA UPP MÅL

- ✘ Princip 3 – Påverka resultatet direkt
- ✘ Kontrollerar jag det här målet
- ✘ Vad kommer jag att göra för att nå målet
- ✘ Princip 4 – Mät dina framsteg
- ✘ När kommer jag att nå detta
- ✘ Hur mäter jag det
- ✘ Hur vet jag när jag är på väg att uppnå målet

7 PRINCIPER ATT SÄTTA UPP MÅL

- ✘ Princip 5 – Undersök dina resurser
- ✘ Vilka resurser har jag
- ✘ Hur kan jag få mer hjälp
- ✘ Princip 6 – Beräkna kostnaden
- ✘ Princip 7 – Gör en handlingsplan och börja betala.