

□

**Dynamisk coaching** er opbygget om et normalt coachingforløb. Det vil sige at coachingprocessen kan opdeles i 5 forskellige faser som hvert forløb er bygget op om.

Det dynamiske aspekt har betydning i den måde jeg som coach forholder mig til coachees problemstilling. Jeg arbejder ud fra en grundlæggende psykodynamisk menneskeopfattelse og lægger denne til grund for alle de spørgsmål som jeg stiller og den refleksion som ligger til grund for min oplevelse af det problem/ønske som coachee har.

Det betyder at vi i processen bevæger os både fremad og forsøger at forstå de forhindringer som ligger i vores omverden for at vi kan nå vores mål, men også engagerer os i en forståelse af den baggrund som forhindrer den enkelte i at udfolde sit fulde potentiale. Hvad er det i os selv som forhindrer os i at nå det vi gerne vil? Hvorfor?

I dynamisk coaching arbejder vi både på et kognitivt ( at arbejde med bevidst tænkning ) og systemisk grundlag ( at arbejde med relationer og sproglig forholden ), men har i tillæg hertil den psykodynamiske forståelse af de bagvedliggende årsager til at vi ikke opnår de mål eller resultater som vi ønsker.

Psykodynamisk coaching kan også beskrives som en form for psykoanalytisk korttidsterapi, hvor vi med den meget specifikke focus på enkeltdele i problemopfattelsen, formår at skabe hurtige resultater, som har grundlæggende ændringer og dermed varige resultater til følge.

Forløbet kan inddeles i faser som både kan ses som faser i den enkelte session, men også som en overordnet inddeling af hele forløbet. Billedligt kan vi tale om at arbejde med den store bølge og samtidigt bearbejde alle de små bølger på den store bølge.

**Fase 1** er afklaring af formål og mål med den enkelte session eller det forløb som sessionen kan være en del af.

**Fase 2** er afklaring af den situation eller det emne som coachee ( den der coaches ) ønsker bearbejdet og oplyst.

**Fase 3** er en nærmere specificering af handlemuligheder og alternativer hvis det er relevant.

**Fase 4** er en klarlæggelse af det næste skridt som kan føre coachees tættere på det opsatte mål.

**Fase 5** er et endeligt valg eller en konklusion på samtalen eller forløbet. Hvor har sessionen eller hele forløbet bragt mig hen og hvilken betydning har det for mig? Hvor står jeg i dag?



[☐ \*Kontakt os og hør nærmere...\*](#)