

Verktyg för coachning

Coachning är att hjälpa människor att uppnå sitt allra bästa utifrån den potential och de resurser som varje individ redan har.

Öppna frågor via OKTANTEN:

Hvad	Vad	Hva
Hvor	Vart	Hvor
Hvornår	Når	Hvornår
Hvor meget	Hur meget	Hvor mye
Hvordan	Hur	Hvordan
Hvilke	Vilka	Hvilke
Hvorfor	Varför	Hvorfor
Hvem	Vem	Hvem

Målsättning

- Vad vill du bli bättre på?
- Vad vill det ge dig?
- Vad är viktigt för dig när du skapar?
- Vad ska bortprioriteras?
- När vill du nå det?
- Hur kommer du veta att du har uppnått det?
- Hur blir målet realistiskt?
- Vem har inflytande över att du når ditt mål?
- Från 1-10, hur motiverad är du?
- Hur vill du bevara din motivation till mål?

Låt eleven/eleverna göra en handlingsplan!

Vid motgång:

- Vad var det som gjorde att det önskade resultatet inte nåddes?
- Vad förändrade ditt beslut?
- Hur kan du skapa ett nytt realistiskt mål?

För mer information kontakta:
Jakob Panduro, Aarhus musikskole
mail: baspanduro@gmail.com
www.coachandcare.dk