

Hur du utvecklar en vana att reflektera över din coaching

"The Henley8 Model for Self-Reflection"

Passmore och Sinclair uppmuntrar coacher att använda Henley8-modellen för självreflektion (Passmore & Sinclair, 2020, s. 227-229). Denna modell inkluderar åtta praktiska frågor som hjälper oss att strukturera vårt tänkande och vägleda processen kring att reflektera över vår coaching. De åtta frågorna, med viss vägledning, är som följer:

1. **Vad observerade jag?** Detta kan vara att observera ett beteende hos en individ hos klienten eller sponsorn, eller en händelse.
2. **Vad var min respons?** Detta kan vara beteendemässigt, men kan också vara kognitivt - Vad tänkte jag och varför? och även: Vad kände jag? Våra tankar och känslor driver ofta vårt beteende, och att känna igen sambandet mellan dessa är hjälpsamt. Det är också användbart att se hur dessa är kopplade till den händelse vi observerade.
3. **Vad säger detta mig om mig själv?** Bakom dessa initiala känslor och tankar finns sannolikt övertygelser och värderingar. Att vara medveten om dessa och att ta fram dessa övertygelser i tankarna kommer att hjälpa oss att förstå vår egen respons bättre. Denna fråga hjälper oss att överväga vad dessa beteenden, tankar, känslor och eventuellt övertygelser och värderingar säger om oss som individer.
4. **Vad säger detta mig om mig själv som coach?** Vi överväger också vad de säger om oss som coacher inom den kontext vi arbetar i.
5. **Vilka styrkor erbjuder detta?** Hur hjälper dessa övertygelser oss i vår roll? Gör de oss mer effektiva? Bidrar de till vår lycka eller välbefinnande? Bidrar de till teamet eller andra?
6. **Vilka potentiella fallgropar finns det?** Vad behöver vi vara medvetna om när det gäller hur vi kan bygga vidare på dessa positiva aspekter och vad bör vi vara vaksamma mot?
7. **Vad lärde jag mig?** Detta är vad vi lär oss och tar med oss från denna reflektion. Detta sätter scenen för framtida utveckling.
8. **Vad kan jag göra annorlunda nästa gång?** Syftet med reflektion är att förstå oss själva och andra djupare och genom detta lära och anpassa oss i framtiden för att öka vår egen effektivitet och andras.

Referenslista

Passmore, J. & Sinclair, T. (2020). *Becoming a Coach: The Essential ICF Guide*. Cham: Springer.