

2025 ICF:s kärnkompetenser

Publicerade september 2025

A. Grunden

1. Uppvisar ett etiskt förhållningssätt

Definition: Förstår och tillämpar konsekvent coachingetik och coachingnormer.

1.01. Visar personlig integritet och ärlighet i interaktioner med klienter, uppdragsgivare och relevanta intressenter

1.02. Är lyhörd för klienters identitet, sammanhang, erfarenheter, värderingar och övertygelser

1.03. Använder ett språk som är lämpligt och respektfullt gentemot klienter, uppdragsgivare och relevanta intressenter

1.04. Följer ICF:s etiska kod och upprätthåller ICF:s kärnvärden

1.05. Upprätthåller konfidentialitet kring klientinformation enligt överenskommelser med intressenter och gällande lagstiftning

1.06. Upprätthåller tydliga gränsdragningar mellan coaching, konsultverksamhet, psykoterapi och andra stödjande professioner

1.07. Hänvisar klienter till andra stödprofessioner när så är lämpligt

2. Införlivar ett coachande förhållningssätt

Definition: Ägnar sig åt kontinuerligt personligt och professionellt lärande och utveckling som coach. Arbetar vid behov med coachande handledning eller mentorcoacher. Utvecklar och upprätthåller ett öppet, nyfiket, flexibelt och klientcentrerat förhållningssätt.

2.01. Erkänner att klienter är ansvariga för sina egna val

2.02. Ägnar sig åt kontinuerligt lärande och utveckling som coach, inklusive att hålla sig uppdaterad om aktuella bästa praxis inom coaching och användning av teknik

2.03. Utvecklar en vana att reflektera över sin coaching för att bli en bättre coach

2.04. Är medveten om och öppen för hur bias, kontext och kultur påverkar en själv och andra

2.05. Använder medvetenhet om sig själv och sin intuition till klientens nytta

2.06. Utvecklar och upprätthåller förmågan att hantera sina egna känslor

2.07. Upprätthåller emotionellt, fysiskt och mentalt välbefinnande inför, under och efter varje session

2.08. Söker stöd från externa resurser vid behov

2.09. Vårdar öppenhet och nyfikenhet hos sig själv, klienten och i coachingsprocessen

2.10. Är medveten om hur de egna tankarna och beteendena påverkar klienten och andra

B. Samskapande av relationen

3. Etablerar och upprätthåller överenskommelser

Definition: Bygger partnerskap med klienten och relevanta intressenter för att skapa tydliga överenskommelser kring coachingrelationen, processen, planerna och målen. Upprättar överenskommelser både för hela coachinguppdraget och för varje enskilt coachtillfälle.

3.01. Beskriver sin coachningsfilosofi och definierar tydligt vad coaching är och inte är för potentiella klienter och intressenter

3.02. Kommer överens om vad som är och inte är lämpligt i relationen, vad som erbjuds och inte erbjuds, samt ansvarsfördelningen mellan klient och relevanta intressenter, inklusive åtagandet att arbeta mot coachingmålen

3.03. Enas om riktlinjer och specifika ramar för coachingrelationen såsom logistik, arvoden, schemaläggning, varaktighet, avslut, konfidentialitet och involvering av andra

3.04. Bygger partnerskap med klienten och relevanta intressenter för att fastställa en övergripande coachingplan och formulera mål

3.05. Bygger partnerskap med klienten för att avgöra lämplighet och matchning mellan klient och coach

3.06. Bygger partnerskap med klienten för att identifiera eller bekräfta vad klienten vill uppnå i sessionen

3.07. Bygger partnerskap med klienten för att definiera vad klienten anser sig behöva ta itu med eller lösa för att uppnå sitt önskade resultat i sessionen

3.08. Bygger partnerskap med klienten för att definiera eller bekräfta mått på framgång för hela coachingsuppdraget eller det enskilda coachtillfället

3.09. Bygger partnerskap med klienten för att hantera tid och fokus för coachtillfället

3.10. Fortsätter coachingen i riktning mot klientens önskade resultat om inte klienten anger annat

3.11. Samverkar med klienten för att avsluta coachingsrelationen på ett sätt som respekterar klienten och hans upplevelse av coachingen

3.12. Återkommer till coachingöverenskommelsen vid behov för att säkerställa att

coachingsättet möter klientens behov

4. Skapar tillit och trygghet

Definition: Bygger partnerskap med klienten för att skapa en trygg och stödjande miljö där klienten öppet kan dela med sig. Upprätthåller en relation präglad av ömsesidig respekt och tillit.

4.01. Strävar efter att förstå klienten i sitt sammanhang, vilket kan innefatta identitet, miljö, erfarenheter, värderingar och övertygelser

4.02. Visar respekt för klientens identitet, uppfattningar, stil och språk och anpassar coachingen därefter

4.03. Erkänner och respekterar klientens unika styrkor, insikter och arbete i coachingsprocessen

4.04. Visar stöd, empati och omtanke för klienten

4.05. Bekräftar och stödjer klientens uttryck av känslor, uppfattningar, bekymmer, övertygelser och förslag

4.06. Visar öppenhet och transparens som ett sätt att visa sårbarhet och bygga tillit med klienten

5. Bibehåller närvaro

Definition: Är fullt medveten och närvarande med klienten och använder en stil som är öppen, flexibel, grundad och förtroendeingivande

5.01. Förblir fokuserad, observant, empatisk och lyhörd gentemot klienten

5.02. Visar nyfikenhet under coachingen

5.03. Är medveten om vad som uppstår hos sig själv och klienten i nuet

5.04. Hanterar sina egna känslor för att förbli närvarande med klienten

5.05. Visar trygghet i att arbeta med starka känslor hos klienten under coachingen

5.06. Är bekväm med att arbeta i ett tillstånd av att inte veta

5.07. Skapar eller ger utrymme för tystnad, paus eller reflektion

C. Effektiv kommunikation

6. Lyssnar aktivt

Definition: Fokuserar på vad klienten säger och inte säger för att fullt ut förstå det som kommuniceras i klientens systemiska sammanhang och för att stödja klientens självuttryck.

6.01. Tar hänsyn till klientens sammanhang, identitet, miljö, erfarenheter, värderingar och övertygelser för att fördjupa förståelsen

6.02. Speglar eller sammanfattar det klienten kommunicerar för att säkerställa tydlighet och förståelse

6.03. Uppmärksammar och undersöker när det finns mer bakom det klienten kommunicerar

6.04. Noterar, bekräftar och utforskar klientens känslor, energiskiften, icke-verbala signaler eller andra beteenden

6.05. Integrerar klientens ord, tonfall och kroppsspråk för att förstå den fulla innebörden av det som klienten kommunicerar

6.06. Uppmärksammar mönster i klientens beteenden och känslor över tid för att urskilja teman

7. Väcker medvetenhet

Definition: Faciliterar klientens insikter och lärande genom verktyg och tekniker såsom kraftfulla frågor, tystnad, metaforer eller analogier.

7.01. Tar hänsyn till klientens erfarenhet för att avgöra vad som är mest användbart

7.02. Utmanar klienten för att skapa ökad medvetenhet eller insikt

7.03. Ställer frågor om klientens sätt att tänka, värderingar, behov, önskningar och övertygelser

7.04. Ställer frågor som hjälper klienten att utforska bortom sitt nuvarande tänkande

7.05. Bjuder in klienten att dela mer om sin upplevelse i stunden

7.06. Läger märke till vad som fungerar för att stärka klientens framsteg

7.07. Anpassar coachingen utifrån klientens behov

7.08. Hjälper klienten att identifiera faktorer som påverkar nuvarande och framtida beteende-, tanke- eller känslomönster

7.09. Bjuder in klienten att skapa idéer kring hur hen kan gå vidare och vad klienten vill eller kan göra

7.10. Stödjer klienten med perspektivförändringar

7.11. Delar med sig av observationer, kunskap och känslor som har potential att skapa nya insikter för klienten, utan att hålla fast vid att de är det rätta

D. Främja lärande och utveckling

8. Faciliterar klientens utveckling

Definition: Bygger partnerskap med klienten för att omsätta lärande och insikter till handling. Främjar klientens självständighet i coachingsprocessen.

8.01. Arbetar med klienten för att integrera ny medvetenhet, insikt eller lärande i klientens världsbild och beteenden

8.02. Bygger partnerskap med klienten för att utforma mål, handlingar och ansvarstagande som integrerar och fördjupar lärandet

8.03. Bekräftar och stödjer klientens självständighet i att utforma mål, handlingar och ansvar

8.04. Stödjer klienten i att identifiera möjliga resultat eller lärdomar från valda handlingar

8.05. Bjuder in klienten att reflektera över fokus framåt, inklusive resurser, stöd och möjliga hinder

8.06. Bygger partnerskap med klienten för att sammanfatta lärande och insikter under eller mellan coachtillfällena

8.07. Bygger partnerskap med klienten för att integrera lärande och upprätthålla framsteg genom hela coachningsuppdraget

8.08. Uppmärksammar klientens framsteg och framgångar

8.09. Bygger partnerskap med klienten för att avsluta coachtillfället

Bilaga: Ordlista – ICF:s kärnkompetenser

Ansvarstagande (Accountability):

Ansvar att fullfölja åtaganden och handlingar som överenskommits under coachingprocessen.

Överenskommelse (Agreement):

Ett formellt dokument som upprättas mellan en ICF-professionell och klient(er)/uppdragsgivare som beskriver villkor, förväntningar och ramar för coachingrelationen. Innehåller vanligtvis detaljer om coachings mål, coachtillfällenas längd och frekvens, konfidentialitet, betalningsvillkor, avbokningspolicy samt coachens och klientens respektive ansvar.

Analogi (Analogy):

En jämförelse mellan två saker som belyser likheter för att förklara eller tydliggöra ett begrepp, en process eller en situation.

Autonomi (Autonomy):

Klientens förmåga att fatta självständiga beslut och agera utifrån sina egna värderingar och övertygelser.

Övertygelser (Beliefs):

Personliga uppfattningar, antaganden och tolkningar som formar hur klienten ser på sig själv, andra och världen.

Bias / Partiskhet (Bias):

Skillnader i uppfattning, tolkning eller bedömning – formade av internaliserade övertygelser, värderingar, preferenser och kulturella antaganden – som kan leda till en benägenhet för eller emot en idé, ett objekt, en grupp eller en individ.

Kroppsspråk (Body Language):

Icke-verbal kommunikation genom gester, ansiktsuttryck och kroppshållning som kan ge insikter i klientens känslor och attityder.

Utmaningar (Challenges):

Tankeväckande interventioner som coachen erbjuder för att bryta klientens invanda mönster, antaganden eller berättelser.

Klient (Client):

Den individ, det team eller den grupp som coachas, coachen som blir coachad, mentorerad eller handledd, eller coach under utbildning.

Klientsystem (Client Systems):

Nätverket av relationer och miljöer som påverkar klientens liv och beslut.

Coachande handledning (Coach Supervisor / Coaching Supervisor):

En erfaren coach som genom reflekterande dialog och en samarbetsbaserad process stödjer en coach (eller grupp av coacher) i personlig, professionell och etisk utveckling och lärande.

Coachingansats (Coaching Approach):

De specifika metoder och tekniker som en coach använder för att stödja klientens utveckling och tillväxt.

Coachinguppdrag (Coaching Engagement):

Den strukturerade interaktionen mellan en ICF-professionell och klient(er)/uppdragsgivare, som omfattar hela coachingprocessen: initial kartläggning, målformulering, återkommande coachtillfällen uppföljning av framsteg och utvärdering av resultat.

Coachingfilosofi (Coaching Philosophy):

Den underliggande teori, de övertygelser och principer som vägleder coachens praktik och samspel med klienter.

Coachingrelation (Coaching Relationship):

En relation som etableras mellan ICF-professionell och klient(er)/uppdragsgivare genom en överenskommelse eller ett kontrakt som definierar parternas ansvar och förväntningar.

Konfidentialitet (Confidentiality):

Skydd av all information som erhålls i eller i anslutning till coachingrelationen, såvida det inte finns lagstadgade skäl, risk för skada eller skriftligt samtycke från klienten att dela informationen.

Kontext (Context):

Den unika kombinationen av omständigheter, erfarenheter, kultur, identitet, miljö och världsbild som formar hur en person förstår sig själv, andra och världen.

Kultur (Culture):

De gemensamma värderingar, övertygelser, språk, kommunikationsmönster, normer och praktiker som definierar en grupp och påverkar beteende och beslutsfattande.

Empati (Empathy):

Förmågan att förstå och dela en annan persons känslor.

Energiskiften (Energy Shifts):

Förändringar i klientens emotionella eller fysiska energinivåer som kan påverka engagemang och framsteg i coachingen.

Miljö (Environment):

De fysiska och sociala omgivningar som påverkar klientens upplevelser och beslut.

Erfarenheter (Experiences):

Händelser och interaktioner som formar klientens uppfattningar, övertygelser och beteenden.

Grundad (Grounded):

Att vara stabil och centrerad; avser ofta coachens förmåga att förbli lugn och fokuserad under coachtillfällen.

Hjälp- och stödprofessioner (Helping/Support Professions):

Yrkesområden såsom rådgivning, terapi och socialt arbete som erbjuder stöd till individer och ibland överlappar coaching.

Identitet (Identity):

Klientens självbild, inklusive värderingar, övertygelser, kulturell bakgrund, roller, levda erfarenheter, personlighet samt hur personen ser och definierar sig själv i världen.

Insikter (Insights):

Nya förståelser eller insikter som uppstår under coachingprocessen och leder till

personlig utveckling.

Kunskap (Knowledge):

Information eller färdigheter som förvärvas genom studier, observation, praktik eller direkt erfarenhet.

Framgångskriterier (Measure of Success):

Kriterier som används för att utvärdera coachingprocessens effektivitet och resultat.

Mentorcoach (Mentor Coach):

En erfaren coach som genom en samarbetsbaserad lärprocess (mentorcoaching) ger återkoppling till en annan coach baserat på observerade eller inspelade coachingsessioner, i syfte att utveckla coachens unika stil och färdigheter i linje med ICF:s kärnkompetenser.

Metafor (Metaphor):

Ett bildligt uttryck där en sak beskrivs som en annan för att skapa en underförstådd jämförelse. Inom coaching används metaforer för att hjälpa klienter att förstå sina upplevelser, känslor eller situationer genom mer bekanta eller levande begrepp.

Observationer (Observations):

Handlingen att uppmärksamma och tolka beteenden och mönster i klientens handlingar och interaktioner.

Partnerskap / Att samarbeta (Partners / Partnering):

Coach och klient som arbetar tillsammans mot ett gemensamt, klientcentrerat mål som stödjer, uppmuntrar och hedrar klientens autonomi i coachingprocessen.

Uppfattningar (Perceptions):

Hur klienten tolkar och förstår sina upplevelser och sin omgivning.

Kraftfulla frågor (Powerful Questioning):

Användning av tankeväckande frågor för att stimulera djupare reflektion och tänkande hos klienten.

Närvaro (Presence):

Coachens förmåga att vara fullt uppmärksam och engagerad med klienten under

sessionerna.

Framsteg (Progress):

Utveckling eller förbättring av klientens mål och personliga utveckling genom coachingprocessen.

Reflektiv praktik (Reflective Practice):

Processen att granska och lära av sina egna erfarenheter för att förbättra coachingfärdigheter och effektivitet.

Omformulering av perspektiv (Reframing Perspective):

Att stödja klienten i att se en situation, övertygelse eller upplevelse på ett nytt sätt för att upptäcka ny mening, insikt eller nya möjligheter.

Att hantera sina känslor (Manage One's Emotions):

Förmågan att känna igen, förstå och navigera sina emotionella reaktioner på ett hälsosamt och medvetet sätt.

Session (Session):

En tidsperiod då coach och klient för ett coachande samtal.

Uppdragsgivare (Sponsor):

Den organisation (inklusive dess representanter) eller individ som betalar för och/eller arrangerar eller definierar coachningstjänsterna. Inkluderar även personer med vårdnadsansvar för minderåriga.

Intressent (Stakeholder):

En individ, vanligtvis inom en organisation, som har ett intresse i klientens utveckling genom coaching.

Starka klientkänslor (Strong Client Emotion):

Intensiva emotionella reaktioner eller upplevelser som klienten uttrycker under en coachingsession.

Stil (Style):

Det unika sätt på vilket en coach interagerar med klienter och genomför coachtillfällen.

Framgång (Success):

Uppnåendet av mål och positiva resultat genom coachingprocessen.

Teknik (Technology):

Verktyg, plattformar och system som coacher använder för att stärka coachingprocessen, inklusive digitala coachingplattformar, appar för självcoaching, videokonferensverktyg och AI-system som stödjer måluppföljning, kommunikation och uppföljning av framsteg.

Värde/Värderingar (Value or Values):

Principer och normer som vägleder en persons beteende och beslutsfattande.

Välbefinnande (Well-Being):

En persons emotionella och psykologiska tillstånd av övergripande hälsa och livstillfredsställelse, inklusive resiliens, positiva känslor och effektiv hantering av livets utmaningar.

Utan anknytning (Without Attachment):

Att engagera sig i coachingprocessen utan att vara överdrivet fäst vid specifika resultat, vilket möjliggör flexibilitet och öppenhet.

Världsbild (Worldview):

Det övergripande perspektiv genom vilket en person ser och tolkar världen, vilket påverkar övertygelser, värderingar och handlingar.