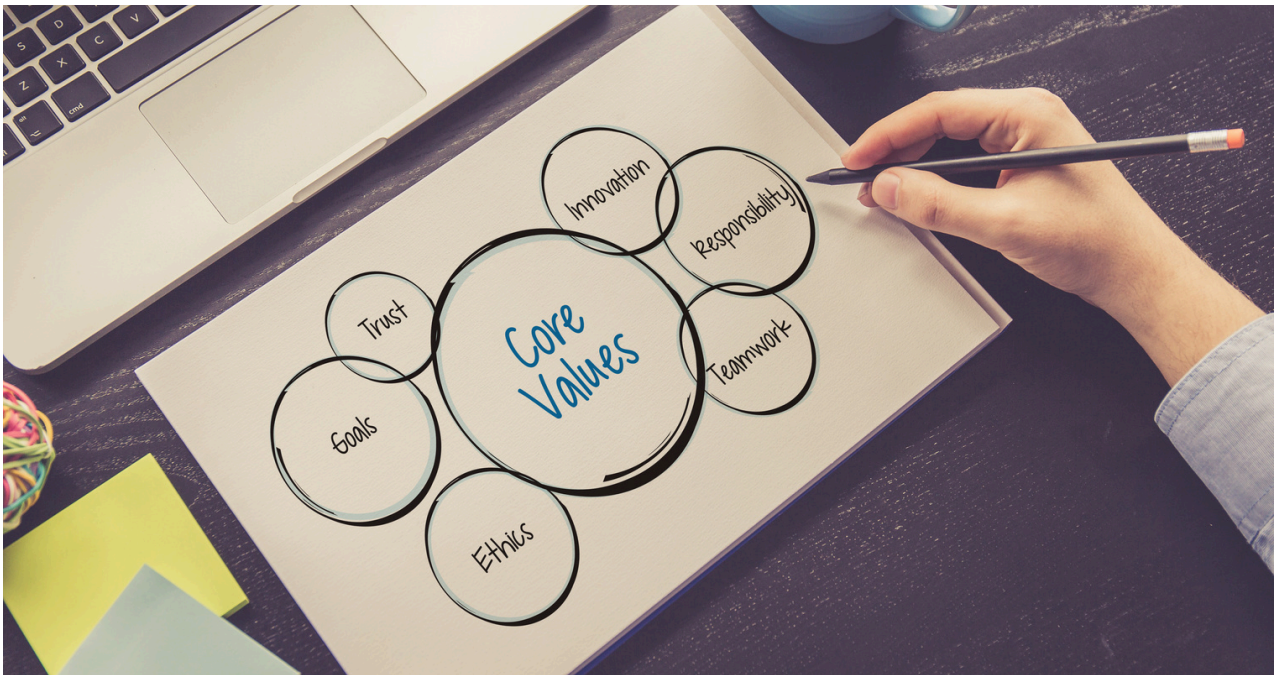




PIA FRIBERG KREJSAGER
FRONTSETTER
LEADERSHIP • COACHING • STRATEGY

Find dine værdier

Sådan hjælper du, som coach, andre (og dig selv) til at finde sine værdier:



Når vi kender vores værdier og efterlever dem, fremstår vi autentiske og troværdige. Vi får sat grænser og bruger vores tid/liv på ting, der giver mening for os.

Uanset om du har en formel lederrolle eller ej, er du leder i dit eget liv. At leve ud fra dine værdier kaldes modig ledelse – og mod til at gøre det rigtige er, hvad du selv og denne verden har brug for.

I denne øvelse kan du prøve et af de coachingværktøjer, som vi øver på Frontsetters ICF akkrediterede coachuddannelse. Enten med dig selv i centrum eller i den coachende rolle med en i dit netværk.

Øvelsens formål er at finde frem til dine eller coachee's vigtigste værdier.

**Alt du skal bruge er post-its og et bord med god plads 😊
Og lad os så komme i gang 🙌**

WWW.FRONTSETTER.DK/ICF-AKKREDITERET-COACHUDDANNELSE

Find dine værdier

- 1 Bed coachee om at fortælle om en eller to rollemodeller, som de beundrer. Det kan f.eks. være en bedstemor eller Obama. Stil coachee spørgsmål om, hvad det er, der gør denne person så fantastisk, hvad de beundrer, og hvordan rollemodellerne inspirerer dem.
-

- 2 Som coach skriver du alle de værdiord, du hører, på dine post-its – en værdi pr. post-it. Det kan være ord som rummelighed, ordentlighed, humor osv. Skriv så mange ord, du kan.
-

- 3 Bed coachee om at fortælle en eller to succes historier, som de har været en aktiv del af. Stil coachee spørgsmål om, hvad deres andel var, hvilke tanker de havde undervejs, hvilke faktorer der skabte succesen, og hvilke barrierer de overvandt, hvad de var mest stolt over hos sig selv, og hvad de lærte om sig selv.
-

- 4 Igen skriver du alle de værdiord, du hører, ned på post-it.
-

- 5 Nu sidder du med en masse post-its (20 – 30 stk.), som du en for en læser højt og lægger ned på bordet foran coachee. Stil coachee spørgsmål om, hvordan det er at se alle disse ord, om de kan genkende sig selv, og hvad det gør ved dem.
-

Find dine værdier

6 Du beder nu coachee om at finde de 10 vigtigste værdier. Resten lægges væk.

7 Du beder derefter coachee om at finde de 5 vigtigste. Resten lægges væk. Spørg ind til, hvad det er for værdier, der sorteres fra, og hvad de 5, der ligger tilbage, betyder for coachee.

8 Du beder coachee om at finde de 3 vigtigste værdier. Stil spørgsmål til, hvad de betyder for coachee, og hvordan de omsættes i coachees liv, hvor de vil være bekvemme, og hvor de vil være ubekvemme.

9 Bed coachee om at rangordne værdierne. Stil spørgsmål om årsagen til rækkefølgen, til om værdierne kan komme i konflikt med hinanden (f.eks. ordentlighed og loyalitet – overfor en beslutning på en arbejdsplads som ikke opleves ordentlig), og hvad der sker når værdien 'overgøres' (f.eks. så meget næstekærlighed, at coachee selv brænder ud og ikke passer på sig selv).

10 Slut din coaching af med at anerkende coachees værdier, og spørg ind til, hvad det betyder – og vil betyde i coachees liv – at have identificeret sine værdier.

Find dine værdier

Hvis du er blevet nysgerrig, vil vide mere eller give feedback på, hvordan øvelsen fungerede for dig og den person, du eventuelt coachede, hører jeg meget gerne fra dig 😊 Du er altid velkommen til at kontakte mig på:

☎ 29207444 eller ✉ pia@frontsetter.dk.

Du kan læse mere om coaching og Coachuddannelsen på www.frontsetter.dk.

Held og lykke med din coaching 😊

Min personlige rejse:

Jeg har været mellem- og topleder i mange år, og været rigtig glad for den forskel jeg gjorde.

For 22 år siden var jeg på en lederuddannelse, hvor vi også lærte at coache. Det ændrede min måde at være leder, mor, kone og ven på. Jeg blev fascineret af, hvor stor en forskel et fremadrettet og anerkende spørgsmål kan gøre i andre menneskers liv.

Det betød en ændring i min karriere fra leder til coach – fra at lære lidt om coaching til i dag at være en af de få coaches i verden med en MCC-certificering og til nu også at udbyde coachuddannelse.

Jeg kan med hånden på hjertet sige "Jeg bliver lykkeligere af at coache" – At være en del af at mennesker står op for sig selv, og finder deres vej.

Jeg håber, at jeg med denne øvelse har givet dig en spændende smagsprøve på, hvad coaching kan 😊

