

**International Coach Federation (ICF):s definition av coaching (översättningsver 1)**

Yrkesmässig coaching är ett fortlöpande partnerskap som hjälper klienter att uppnå tillfredsställande resultat i sitt personliga och yrkesmässiga liv. Genom coachingen fördjupar klienten sitt lärande, förbättrar sina prestationer och utvecklar sin livskvalitet.

I varje möte väljer klienten samtalets fokus medan coachen lyssnar och bidrar med iakttagelser och frågor. Detta samspel skapar tydlighet och får klienten att handla. Coaching ökar klientens framsteg genom att ge henne/honom tydligare fokus och större medvetenhet om sina val. Coaching inriktar sig på var klienterna befinner sig idag och vad de är beredda att göra för att ta sig dit de vill vara imorgon.

Källa: <http://www.coachutbildning.se/Coachetik.html>

.....

**International Coach Federation (ICF):s definition av coaching (översättningsver 2)**

Professionell coaching är ett fortlöpande partnerskap som hjälper klienten att uppnå tillfredsställande resultat i sitt personliga och yrkesmässiga liv. Genom coaching fördjupar klienten sitt lärande, förbättrar sina prestationer och utvecklar sin livskvalitet.

Inför varje möte väljer klienten samtalets fokus, medan coachen lyssnar och bidrar med iakttagelser och frågor. Detta samspel skapar tydlighet och får klienten att ta sitt handlingsutrymme i anspråk. Coaching ökar klientens framsteg genom att ge henne/honom tydligare fokus och större medvetenhet om sina val. Coaching inriktar sig på var klienten befinner sig idag och vad hon/han är beredd att göra för att ta sig dit hon/han vill vara imorgon.

Källa: <http://tidsverkstaden.se/filarkiv/File/ICF%20Nordic%20-%20filosofi%20och%20definition%20av%20coacing.pdf>

.....

**International Coach Federation (ICF):s definition of coaching (källa)**

Coaching is partnering with clients in a thought-provoking and creative process that inspires them to maximize their personal and professional potential. Professional coaches provide an ongoing partnership designed to help clients produce fulfilling results in their personal and professional lives. Coaches help people improve their performances and enhance the quality of their lives.

Coaches are trained to listen, to observe and to customize their approach to individual client needs. They seek to elicit solutions and strategies from the client; they believe the client is naturally creative and resourceful. The coach's job is to provide support to enhance the skills, resources, and creativity that the client already has.

Källa: <http://www.coachfederation.org/ICF/For+Coaching+Clients/What+is+a+Coach>

**Vad är coaching?** Källa: [http://www.coachstjarnan.se/vad\\_ar\\_coaching.php](http://www.coachstjarnan.se/vad_ar_coaching.php)

**Coaching** är en professionell samtalsmetodik vars syfte är att fokusera på och nå uppsatta mål, skapa resultat och förverkliga visioner såväl yrkesmässigt som privat.

**Coachens roll** är att hjälpa personer/grupper att optimera sina resurser.

En coach lyssnar, ställer kraftfulla frågor, vägleder, stöttar, uppmuntrar och ger stärkande feedback.

**Coaching** hjälper individer att:

- Framtidsfokusera och lösa problem alternativt finna nya uppslag
- Uppnå önskade resultat och personliga mål / visioner
- Förbättra sina prestationer, fördjupa sitt lärande och öka sin livskvalitet
- Frigöra sin potential och använda sina styrkor till fullo
- Nå personlig mognad genom ökad självinsikt

**Coaching passar dig som:**

- vet att du har potential att göra mer i ditt liv och utnyttja dina resurser bättre
- vill förändra en del i ditt liv
- har ambitioner både privat och i jobbet och som tycker båda delarna är lika viktiga

.....

Coaching handlar om att hjälpa människor att hjälpa sig själva, att hjälpa dem hitta sitt bästa jag. En coach är en samtalspartner som vill se människor utvecklas och utnyttja sin fulla potential. En bärande idé inom coaching är att varje människa själv har svaren eller vet var de kan hitta dem. Coachen hjälper till att fokusera på det som är viktigast, i yrkesliv och karriär eller privatliv. Klienten bestämmer vilket ämne och vilket område av livet som coachingen ska gälla. Detta kan förändras under samtalens gång. Coachen hjälper till att hitta drivkrafter, att se saker från nya vinklar, att tydliggöra problem och möjligheter, att frigöra potential och att nå klientens mål. Coaching innebär förändring och utveckling, det bygger på klientens vilja att förändras. Förändring kan bara komma inifrån. Coachen har inga färdiga svar utan coaching är en process där coachen sporrar sin klient att själv komma fram till svar och lösningar. En coach hjälper sin klient att beskriva nuläge, att sätta mål, att hitta en väg till målen och att uppfylla sina mål. Detta sker genom att ställa frågor, utmana, inspirera, ifrågasätta, stötta och uppmuntra. Coachen hjälper till att behålla fokus och att komma från tanke till handling. Förändring och utveckling kräver handling, klienten måste vara inställd på att satsa tid och kraft både under och mellan samtalen. Coachprocessen bygger på förtroende och närhet, respekt för klienten och dennes förmåga, ödmjukhet och tron att människor har möjlighet att påverka sig själva och sin omgivning. Källa: [Wendel, Bengt; http://www.keycoaching.net/coach/om-coaching/](http://www.keycoaching.net/coach/om-coaching/)