

# Ett första steg

## *Coacha din kollega*

Arbeta i par. En av er är coach och en är "klient". Byt sedan roller

Klienten väljer ett område som hon/han är mycket intresserad av att utveckla/förbättra. Klienten blir guidad av coachen med hjälp av frågorna nedan. Övningen genomförs stående på en "skala"

- Tänk dig en skala från 0-10 där 10 är bäst möjliga situation inom det område du valt och 0 representerar sämst möjligt. Ställ dig på skalan på den punkt du befinner dig idag.
- Titta bakåt på 0. Vad är det som gör att du står här inte på 0? Vad mer? Vad mer?
- Vi går upp och ställer oss på 10. Berätta hur det är här? Vad är annorlunda? Vad gör du annorlunda? Hur kommer dina kolleger märka skillnaden? Hur känns det att komma till jobbet på morgonen? Vad berättar du för dina vänner om hur det är på jobbet?
- Ställ dig igen där vi är idag. Ta ett litet steg framåt. Vad är annorlunda här? Vad mer? Vad mer?
- Vad kan du göra mer av, göra annorlunda eller börja göra för att flytta dig detta lilla steg mot 10? Vad mer? Vad mer?

*Hemligheten med att komma framåt är att komma igång.  
Hemligheten med att komma igång är att bryta ner  
komplexa överväldigande uppgifter i små hanterbara  
uppgifter och sedan börja med den första.*

*Mark Twain*