

# COACHING

# VIRKER

*Monica Utkilen har fått større selvtillit og mer pågangsmot etter å ha blitt coachet av Nina Kolstad. Initiativet ble tatt av daglig leder i Selgerforbundet, Rune Andersen, som ønsket å finne ut om coaching virkelig fungerer.*

Av: Trygve Bergsland

Ingen har så langt dokumentert at coaching virker. Vi må flytte coaching fra avdelingen for tro og tvil til avdelingen for vitenskapelig dokumentert kunnskap, skriver BI-forsker Tor Grenness i en kronikk i Dagens Næringsliv. Nina Kolstad ønsker seg også en offentlig godkjenning av utdannelsen.

– Jeg er utdannet og sertifisert gjennom Coaches Training Institute i Norge (CTI-Norway). CTI og den internasjonale coaching federation (ICF) jobber nå med å innføre en felles standard og godkjenningsordning. Det at Selgerforbundet nå har satt meg på prøve tar jeg som en positiv utfordring, sier Nina.

## Økt selvtillit

Monica Utkilen forteller at hun har hatt fem møter med Nina gjennom en tre måneders periode, og at hun var nysgjerrig og positiv til utfordringen hun fikk ved å ta i mot tilbudet med å skulle coaches.

– Jeg oppfatter meg som en grunnleggende positiv person, men samtidig usikker i utførelse av mange oppgaver - særlig i jobbsammenheng. Etter de to første møtene med Nina fant jeg svar på mange av de spørsmål jeg har slitt med lenge og selvtilliten min har aldri vært bedre enn nå, sier Monica.

Nina forteller at det første møte handler om å bli kjent og få kartlagt hvem hun skal jobbe sammen med.

– Det er viktig å få så mye kunnskap som mulig om den som skal coaches, noe jeg får igjennom besvarelsene i skjemaet som fylles ut. Videre setter vi opp tre konkrete mål for hva vi skal oppnå, noe som følges opp gjennom hele coachingprosessen. Monica har allerede oppfylt sine tre mål, og hun har jobbet godt i coaching prosessen og har oppnådd mye på kort tid. Det er viktig å være klar over at prosessen normalt tar noe lenger tid enn hva vi sammen har klart å få til, sier Nina.

– Det å utlevere seg til en fremmed allerede i første møte føles litt ubehagelig. Samtidig fikk jeg en god mestringsfølelse etter å ha bearbeidet problemstillingene gjennom de første møtene. Selv om vi kun satt opp tre konkrete mål i prosessen har disse vært med på å løse opp i mange ting som jeg tidligere kunne oppfatte som vanskelig, forteller Monica.

Selgerforbundet mottar daglig mange ulike henvendelser fra medlemmer som trenger råd i forbindelse med konflikter på arbeidsplassen, i forbindelse med oppsigelser, permitteringer og i lønsspørsmål.

– Våre ansatte på forbundskontoret må være forberedt på å motta alle typer spørsmål, gjerne spørsmål som krever raske og gode svar. Skal vi lykkes i vår jobb kreves det at vi alle har god kunnskap, og i tillegg kan ta avgjørelser og gi råd til medlemmer som tar kontakt med oss, sier Rune



Nina Kolstad og Rune Andersen har gitt Monica Utkilen et løft i forhold til selvtillit og bevissthet om egne evner.

Andersen som konstaterer at Monica har blitt mer selvstendig og sikrere på seg selv etter coachingen.

#### Uenighet i forskningsmiljøet

Morten Emil Berg som også er forsker på BI har skrevet boken «Coaching» som handler om hvordan individet kan overvinne barrierer, og realisere mål. Boken brukes som pensumlitteratur innenfor ledelsesfagene. Berg er uenig med sin kollega, Tor Grenness, og skriver at selv om forskning på coaching har svakheter, er det mye som tyder på at coaching fungerer. Berg mener også at ledere blir mer fleksible og får et større handlingsrepertoar, der coaching kan føre til økt selvinnsikt, mestringstro og ansvarsfølelse.

Rune oppfordrer til slutt medlemmer av forbundet å ta kontakt med Nina dersom de ønsker seg en coach.

– Vi har inngått en avtale med Nina som gjør at den første timen for våre medlemmer er gratis. Det gjør det mulig å vite hva man går til, og erfaringen med Monica tilsier at mange burde benytte seg av tilbudet, sier Rune.