

Et kærligt los i den rigtige retning

TEKST: **SIGNE ERIKSEN TONSBERG**

En omgang coaching kan være vejen ud af et arbejdsmæssigt dødvande. Farmaceut Anne Holm prøvede det, da hun var kørt fast på jobbet. Det gav en kæmpe energiindsprøjtning, afklaring og mod på at skifte jobbane.

Hun fløj derfra. Så stærkt virkede den første coachingsamtale på *Anne Holm*.

Efter en længere periode med ødelæggende stress på jobbet og en sygdomsperiode, der var i overhængende fare for at blive langvarig, besluttede Anne Holm, at der måtte ske noget.

»Jeg var udrændt på mit arbejde og kunne mærke, at jeg havde brug for hjælp og nogle konkrete redskaber til at skabe en forandring og komme videre. Jeg kunne ikke længere bare arbejde videre på rutinen og overhøre signalerne,« forklarer Anne Holm om tiden, før hun endte i den varme stol hos coach *Fredi Falk Vogelius*.

Anne Holm kunne midt i al modløsheden og stressen mærke, at når tankerne kredsedde om drømme for fremtiden, så kom energien. Der var bare brug for noget hjælp til at sætte struktur på dagdrømmerierne.

EN SJOV PERSONLIGHEDSTEST

Et coachforløb hos Fredi Falk Vogelius fra IAK kursus- og jobcenter består typisk af en personlighedstest efterfulgt af to til fire samtaler à en til to timers varighed.

Personlighedstesten laver man før den første samtale. Da Anne Holm satte sig ned for at besvare testens 434 udsagn, havde hun paraderne oppe. Hun orkede næsten ikke endnu en timelang personlighedstest i et langt karriereforløb, der har budt på utallige af slagsen af stærkt vekslende kvalitet. Men forbeholdene blev gjort til skamme.

»Testen var anderledes, for jeg kunne ikke lure den, som jeg ofte har kunnet med den slags tests. Der var

nogle af udsagnene, der virkede fuldstændig irrelevante og det betød, at jeg overgav mig til den spontane besvarelse. Det var ligefrem sjovt,« husker Anne Holm.

Resultatet blev da også, ifølge Anne Holm selv, en af de mest præcise beskrivelser, der nogensinde er lavet af hende. Coach Fredi Falk Vogelius bruger en speciel type test kaldet California Psychological Inventory, fordi den ikke er sådan lige til at gennemskue.

»Derfor er den kanon god til akademikere og veluddannede, der normalt er gode til at regne tests ud og vide, hvad de skal svare, for at fremstå som de gerne vil,« siger Fredi Falk Vogelius.

Han bruger testen for hurtigt at få et billede af personen og have noget konkret at tale ud fra til den første coachingsamtale.

»Testen er ikke en facitliste og står aldrig alene. Den er altid suppleret med dialog. Men den er god at bruge til at opsætte nogle hypoteser om personen som man kan snakke ud fra. Testen gør, at man kan spare to indledende samtaler, og jeg bruger den for hurtigt at komme til sagens kerne og sætte turbo på processen,« forklarer Fredi Falk Vogelius.

AFKLARING OG ACTION

For Anne Holm blev den første coachingsamtale en rejse med raket fart til sagens kerne.

»Det første møde var en energiindsprøjtning uden lige. Jeg fløj derfra og boblede af velvære og energi,« fortæller hun.

Ved det første møde koncentrerer Fredi Falk Vogelius sig om at finde ud af, hvad klienten vil have ud af forløbet og opsætter et succeskriterium. Første skridt på vejen er afklaring og at få folk til at erkende, hvor de er nu og her og hvilke ressourcer og problemområder de rummer.

»Jeg dyrker ikke problemområderne, men lægger i stedet meget vægt på, at styrke de ressourcer, folk har. Hvis man forstærker sine ressourcer og gør mere af det, man er god til, så giver det et boost i energi, selvtillid og selv-

»Coaching er, at komme fra hvor man er til der, hvor man ønsker at være, på den enkleste måde og med den mest effektfulde brug af sine ressourcer.« *Fredi Falk Vogelius, personlig coach*



Den dybdegående personlighedstest – California Psychological Inventory

Testen er snedig, fordi den ikke umiddelbart er til at gennemskue. En tredjedel af testens spørgsmål virker tilfældige og lidt sære. For eksempel kan man blive spurgt, om man foretrækker brusebad frem for karbad, om man elsker at danse eller om dyr gør en nervøs. Det virker umiddelbart som malplacerede spørgsmål. Men de er nøje sammensat ud fra statistiske erfaringer og viden om personlighedstyper. Erfaringerne og statistikken kan for eksempel vise, at mange af en bestemt personlighedstype foretrækker karbad, derfor kan svarene på de skæve spørgsmål – sammenholdt med resten af testen – sige ganske meget om personen.

værd, og så vil problemerne synes mindre,« siger Fredi Falk Vogelius.

Samtalen koncentrerer sig altså om at finde folks styrker og definere et mål, de vil arbejde hen imod. Det kan være en udvidelse af kompetencer, et nyt job, karriereskifte et cetera.

Til samtalen fik Anne Holm åbnet øjnene for sine ressourcer og potentialer gennem de hypoteser som coachen opstillede ud fra testen.

»Jeg fik virkelig nogle generkendelser og ny inspiration. Jeg blev helt glad for mig selv, og gik direkte hjem og lavede et nyt CV med en boblende fornemmelse af, at jeg havde masser af kompetencer og kunne en masse ting. Jeg havde bare fortrængt det. Det kom meget bag

på mig, at alt det kunne åbenbare sig ved en session,« siger Anne Holm.

COACHEN RYGLAPPER IKKE

Den anden coachingsamtale foregik cirka 14 dage efter den første, og var meget fokuseret på de mål Anne Holm havde opstillet, og på hvordan hun kunne nå dem.

»Nummer to samtale var meget håndgribelig, og jeg fik konkretiseret, hvad mit ønskejob var, og hvad jeg havde brug for i mit arbejde,« siger hun.

Helt konkret fik Anne Holm en række redskaber til at komme videre med en forretningsidé, hun stadig arbejder på at realisere.

»Det første coachingmøde var en energiindsprøjtning uden lige.

Jeg fløj derfra og boblede af velvære og energi.« *Anne Holm, farmaceut*



Coaching for farmaceuter

- Individuel coaching er et nyt tilbud til alle Dansk Farmaceutforenings medlemmer, der er i job.
- Coachingen tilbydes i samarbejde med IAK kursus- og jobcenter.
- Farmaceutforeningen betaler en del af udgifterne til coachingen. Der er en egenbetaling på 1500 kroner.
- Et coachingforløb består typisk af en personlighedstest og to til tre samtaler med en professionel coach.
- Første del af forløbet er afklarende og afdækkende. Sidste del er fokuseret på handling, og hvordan man helt konkret når sine mål. Se grafik med coachingmodel.
- Læs mere på www.vogelius-coaching.dk

I dag er Anne Holm tilbage på arbejdet, men med en ny erkendelse og masser af fremtidsplaner på tegnebrættet. Hun taler hedt for at bruge en coach, hvis man pludselig føler sig fastlåst i jobbet. For der er situationer, hvor netværket med kolleger, venner og familie bare ikke er nok.

»I det dødvande jeg var i, havde jeg brug for nogle impulser fra en person udefra som ikke kendte mig. Jeg havde ikke brug for andres forudindfattede meninger om, "at du skal nok klare det, du er jo så stærk og selvstændig". Den slags etiketter og labels, som folk putter på en, kan i mange tilfælde stimulere en til at komme videre. Men de virkede bare ikke i en situation, hvor jeg var stresset og på vej til at blive udbrændt. I den situation virkede de direkte stressende og hæmmende. For jeg var dernede, hvor jeg slet ikke kunne se, at jeg kunne nogle ting. Derfor var det godt med en coach, der kunne hjælpe mig videre uden at bygge på tidligere billeder og opfatteelser af mig,« siger Anne Holm.

Fredi Falk Vogelius ser det også som en af coach-rolens forcer, at man ikke har fasttømrede meninger om personen på forhånd.

»Jeg ser alle som et ubeskrivet blad, der indeholder alle de ressourcer, de har brug for, til at komme videre. Jeg er hverken forudindfattet som en HR-afdeling kan være, eller taler efter munden, som ens nærmeste og vennekredsen kan gøre. Det, at jeg ikke er befængt af personens historik og tidligere opførsel, gør, at jeg danner et friskt billede,« siger han.

Han understreger, at et coachingforløb ikke er en evig række af aftaler i kalenderen. Det er en forholdsvis kort intensiv proces over nogle måneder.

»Jeg gør meget ud af at gøre folk selvhjulpne. Folk skal lære af coachingen, så de kan komme videre selv. Det er det, der er min humle,« understreger Fredi Falk Vogelius.

Af hensyn til sin jobsituation har Anne Holm ønsket at være anonym. Anne Holms rigtige navn er redaktionen bekendt.