

Introduktion till Ren coaching

Enkla verktyg som ger
din coaching djup och kraft



REN 
coaching



Ren coaching är inte för alla coacher, utan för dig som vill:

- Hjälpa dina klienter att snabbt komma till djupa insikter och förändringar.
- Stödja klienter att utveckla kraftfulla metaforer för det som kan vara svårt att uttrycka.
- Hjälpa klienter flytta sitt fokus från problem till lösning.
- Ställa Rena frågor som ger klienten maximalt fokus på sig själv och sina processer.

Och:

- Renodla och fördjupa din coachnärvaro.
- Vässa ditt lyssnande.
- Hålla dina egna antaganden utanför coachingen.
- Minimera sin styrning av klientens process.

På kursen lär du dig:

- Vad är Clean Language och varför är det användbart?
- De Rena frågorna och hur du använder dem för största effekt.
- De viktigaste Clean Language-modellerna och hur de kan användas i din coaching.
- Hur man går från aktivt lyssnande till precis lyssnande.
- Hur man med Rena frågor håller sina egna antaganden tillbaka så klientens behåller fokus på sina faktiska upplevelser.
- Djup förståelse för kraften och magin i att använda metaforer i coaching.

Vi mötte Clean Language efter många år som coacher och konsulter och slogs direkt av kraften och enkelheten.

Vi förstod inte riktigt hur det gick till, men det här ville vi lära oss. Och ju mer vi lärde, desto mer entusiastiska blev vi. Vi ville ta detta till Sverige och till vår värld: coacher, chefer och konsulter i ledarskap och organisationsutveckling.

Tillsammans med Marian Way, en förgrundsgestalt inom Clean Language och författare till den utomordentliga boken *Clean Approaches for Coaches*, har vi under flera år utvecklat Ren Coaching, ett arbetssätt som förenar kraften i Clean Language med strukturen från traditionell coaching.



Ren coaching

– en helt ny metodik

Kombination av traditionell coaching och Clean Language ger en helt ny coachmetodik. Den bygger på beprövade teorier och modeller men är något nytt, inte Clean Language, inte coaching, utan Ren coaching.

Ren coaching ger djup utveckling för klienten och en tydlig struktur för coachen att arbeta utifrån. Det är ett kraftfullt arbetssätt för att nå personlig insikt och handlingskraft.

Metaforer är en viktig del av Ren coaching. Med metaforer kan klienten arbeta med det som är svårt att uttrycka i ord, det som kanske ligger bortom hens medvetna tankar. Och när metaforerna utvecklas och förändras så påverkas det den representerar. Om mod för en klient är som en bultande våg i bröstet, och hen genom coachingen förstår att vågen behöver vallar som skyddar och en riktning för dess kraft, så kommer hen att bli modigare och mer fokuserad i sin vardag.

Att beskriva och utveckla symboler och metaforer kallar vi för "modellering". Klienten får hjälp att skapa modeller för hur hen fungerar i de områden som är viktiga. Det blir kraftfulla, minnesvärda symboler för det hen vill uppnå, för de resurser hen har och för hur hen kan ta sig vidare. Det blir ett långsiktigt, transformerande förändringsarbete.

Fyra frågor som förändrade livet

Författaren och konsulten Caitlin Walker berättar i en TED-talk hur fyra frågor förändrade hennes liv, första gången hon mötte Clean Language. Under en föredragskväll gjorde deltagarna en övning:

Ställ dessa fyra frågor till varandra

Vad skulle du vilja hända?

Caitlin svarade: Jag vill hitta min väg i livet.

Vilken slags väg är det?

Det är en jag vet att jag bara måste gå.

Och var är den vägen?

Den är ... här ... åt höger...

Är det något mer med den vägen?

Ja! Den ligger inte framför mig, dit jag är på väg nu!

Caitlin säger: "Inte klokt, med fyra frågor från en främling förstod jag mer än någonsin om mitt liv och varför jag var deprimerad. Det var för att jag gjorde fel saker och var med fel man."



Clean Language

Allt fokus på klientens egen tankevärld

Grunden i Ren Coaching är psykologen David Groves banbrytande arbete med att utveckla en metodik för att minimera coachens styrning av samtalet och ge klienten maximalt utrymme att fritt utveckla sina egna bilder och insikter.

Clean Language är själva essensen av kraftfull coaching där utgångspunkten är ett fåtal återkommande frågor som helt utgår från klientens ord och lägger allt fokus på klientens egen tankevärld.

David Grove var noga med att hans arbete var "shareware", öppet och tillgängligt för alla och efter hans död har flera människor runt världen fortsatt utvecklingen.


James Lawley och Penny Tomkins skapade symbolisk modellering för personlig utveckling, Caitlin Walker utvecklade anpassningar för att arbeta med grupputveckling och Marian Way har lett vägen för coaching på Clean-grund.

Clean Language Community

Efter kursen blir du en del av en internationell Clean Language Community. Det finns Clean Language användare och entusiaster överallt i världen och ett stort, spännande utbud av kurser, konferenser, grupper, böcker, artiklar, on-line resurser, med mera.

Här i Sverige ordnar vi kurser och träningsgrupper, håller föredrag och översätter böcker, allt vi kan komma på för att sprida Clean Language.

Det praktiska

<p>För coacher som vill</p> <ul style="list-style-type: none"> • Få nya, enkla (men inte lätta), kraftfulla verktyg för att fördjupa och renodla sin coaching. • Lämna sina egna föreställningar ännu mer och finnas till helt och hållet för sin klient. • Få möjlighet också till egen utveckling, som coach och som människa 	<p>Hur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praktiska övningar. • Tid för reflektion. • 2 + 1 + ½ dag • Maximalt 12 deltagare. 	<p>Kursledare</p> <p>Lena Sobel är ledartränare och UGL-handledare samt certifierad coach. Lena är medförfattare till den prisbelönta boken <i>Chefen</i> som Coach. Läs mer på www.sobel.se</p> <p>Sören Holm är sedan mer än 20 år en pionjär inom coaching, i Sverige och internationellt, och medförfattare till boken <i>Chefen</i> som Coach. Läs mer på www.master-coach.se.</p>
<p>Kostnad</p> <p>11 900:- plus moms Anmälan är bindande.</p>	<p>När</p> <p>Modul 1: 21–22 okt, 8.30-16.00 Modul 2: 22 nov. 8.30-16.00 Modul 3: 12 dec, 8.30-12.00</p>	<p>Var</p> <p>Kursmodulerna genomförs över videolänk (Zoom).</p>
<p>Coachutbildningstimmarna</p> <p>Kursen ger 20 timmars utbildningspoäng för förnyad ICF-certifiering.</p>	<p>Anmälan och frågor</p> <p>www.renutveckling.se Info@renutveckling.se</p> 	

Mer information

Upptäck mer om Clean Language:

www.cleanlearning.co.uk & www.cleanlanguage.co.uk

Föredrag

[Caitlin Walkers presentation på TEDx](#)

[James Lawley och Penny Tompkins demonstrerar ett kort samtal med Symbolic Modelling](#)

Böcker

Marian Way: *Clean Approaches for Coaches*,

Caitlin Walker: *From contempt to curiosity*,

James Lawley and Penny Tompkins: *Metaphors in Mind: Transformation through Symbolic Modelling*;

Carol Wilson: *The Work and Life of David Grove: Clean Language and Emergent Knowledge*.