



Coacha enligt NÖHRD™

👉 Nuläge

- Vad har hänt?
- Vad är problemet?
- Syftet med samtalet?

👉 Önskat läge

- Vad vill du/ni uppnå?
- Hur skulle du/ni önska att det var?

👉 Hinder

- Vad hindrar dig/er?
- Vilka hinder finns att uppnå det?

👉 Resurser

- Vad behöver du/ni för att komma vidare?
- Vad ser du/ni för möjligheter och lösningar?
- Idéer?

👉 Do it!

- Hur väljer du/ni att göra?
- När gör du/ni det?

👉 Sammanfatta samtalet!

Coacha med GROW-frågor

📌 Goal (mål)

- Vilka frågor vill du diskutera?
- Vad vill du uppnå?
- Vad vill du komma fram till i detta samtal?

📌 Reality (verklighet)

- Hur ser situationen ut nu?
- Vad är problemet?
- Hur känner du?
- Vad tänker du?
- Vad vill du?
- Vad hindrar dig?
- Vilka möjligheter har du?
- Vad fungerar bra – hur gör du/ni då?
- Vad fungerar inte- hur gör du/ni då?
- Vad behöver du?

📌 Options (alternativ)

- Vilka alternativ/lösningar känns bäst för dig?
- Vad tror du skulle ge bäst resultat?
- Vad mer kan du göra?
- Om vi gör så här i stället... vad tror du om det...?

📌 Will (vilja)

- Vilket alternativ väljer du?
- När ska du göra detta?
- Vad behöver du för stöd?
- Vad hindrar dig att genomföra din plan?