

SKOLPORTENS NUMRERADE ARTIKELSERIE FÖR UTVECKLINGSARBETE I SKOLAN

# Coachande och hälsofrämjande arbetsätt

Ett pedagogiskt verktyg för att nå maximal utveckling och ett stimulerande lärande

Författare: Anne Koponen, Maria Ståhl

Artikel nummer 7/2009

 Nacka  
kommun



**SKOLPORTEN**  
FORSKNING & UTVECKLING

Denna artikel har i november 2009 accepterats för publicering i Skolportens numrerade artikelserie för utvecklingsarbete i skolan av Nacka kommuns läsgrupp med Björn Söderqvist, fil. dr. samt rektor, Nacka kommun, som gruppens ordförande.

Fri kopieringsrätt i ickekommersiellt syfte för kompetensutveckling eller undervisnings i skolan och förskolan under förutsättning att författarens namn, artikelns titel och källa: Skolportens artikelserie anges. I övrigt gäller Copyright för författaren och Skolporten AB gemensamt.

Denna artikel är publicerad i Skolportens nättidskrift Undervisning & Lärande.  
<http://www.skolporten.com/U&L>

Aktuell metodbok med författaranvisningar: [http://www.skolporten.com/U&L\\_Metodbok](http://www.skolporten.com/U&L_Metodbok)

Vill du också skriva en utvecklingsartikel? Maila till [info@skolporten.com](mailto:info@skolporten.com)

# Abstract

Syftet med artikeln är att beskriva hur vi på KompetensUtvecklingsInstitutets utbildningscenter i Nacka, arbetar coachande och hälsofrämjande med våra vuxenstuderande.

Artikeln belyser hur studier inom vuxenutbildning kan individanpassas, genom att utgå från de studerandes tidigare erfarenheter och nuvarande förutsättningar. Vi har granskat skolans styrdokument och litteratur om lärande, hälsa och coachning och utifrån teorier om detta praktiserat, utvärderat och processat fram ett coachande och hälsofrämjande arbetssätt. Arbetssättet har resulterat i att de studerande enligt skolans utvärderingar, upplever ett stimulerande och lustfyllt lärande. De upplever att de har möjlighet att påverka vad som händer under utbildningen och att utbildningen är meningsfull.

Maria Ståhl är idrottslärare och arbetar som lärare och coach på Barn- och fritidsprogrammet på KompetensUtvecklingsInstitutet i Nacka. Hon arbetar även med att utbilda lärare i Idrott och Hälsa vid Lärarhögskolan i Stockholm. E-post: maria.stahl@kui.se

Anne Koponen arbetar som lärare och coach på Hälsa och friskvårdslinjen på KompetensUtvecklingsInstitutet i Nacka. Hon arbetar även som coach för arbetssökande.

Epost: anne.koponen@kui.se

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning .....</b>	<b>5</b>
1.1 Syfte .....	6
<b>2. Metod, strategi och tillvägagångssätt .....</b>	<b>6</b>
3. Huvuddel .....	7
3.1 Hälsans och miljöns betydelse för inlärningsprocessen .....	7
3.2 Några teorier om lärande .....	8
3.3 Coachning .....	10
3.4 Så här arbetar vi med det Coachande och hälsofrämjande arbetssättet .....	11
<b>4. Resultat .....</b>	<b>14</b>
<b>5. Slutdiskussion.....</b>	<b>14</b>
<b>Referenser .....</b>	<b>17</b>

# 1. Inledning

KompetensUtvecklingsInstituttet är en auktoriserad utbildningsanordnare i Nacka kommun som bedriver gymnasial vuxenutbildning. KompetensUtvecklingsInstituttet erbjuder kurser i grupp och på distans inom gymnasieskolans Omvårdnadsprogram, Barn- och fritidsprogram samt även Hälso- och friskvårdsutbildning. De studerande läser en, två eller tre terminer samt enstaka kurser.

Samhällsutvecklingen med ny teknologi och internationalisering ställer nya ökade krav på människors kunskaper samt bidrar också till att kunskapsmängden har ökat. Arbetsmarknaden som våra\* blivande pedagoger kommer att möta, efterfrågar styrkor som flexibilitet, självförtroende, initiativförmåga, kreativitet och fantasi i till exempel problemlösningssituationer. Som pedagog kan det vara svårt att sovra och prioritera vilken kunskap som är viktig att förmedla och ta till sig och på vilket sätt kunskapen ska förmedlas. Skolan har en viktig roll i denna utveckling, vilket också synliggörs i Läroplanen för de frivilliga skolformerna, Lpf 94. Där betonas betydelsen av att grundlägga en positiv inställning till lärande och att återskapa en sådan inställning hos elever med negativa skolerfarenheter. Det står också att undervisningen inte ensidigt får betona den ena eller den andra kunskapsformen.

Det finns många olika vägar att uppfylla läroplanens intentioner. Vår erfarenhet är att mer än hälften av våra studerande har från grundskolan endast fått möta den traditionella

skolundervisningen, där läraren främst undervisar eleverna via envägskommunikation. Ett flertal av våra studerande har negativa skolerfarenheter med sig i bagaget. Det har för många lett till ett försämrat självförtroende och därmed en negativ påverkan på individens hälsa.

Nilsson hänvisar till forskning som konstaterar att ohälsa och skolproblem hänger samman (Nilsson, 2003). Nilsson lyfter fram hälsoforskaren Nutbeams forskning som föreslår att skolan måste utvecklas och arbeta aktivt med delaktighet. Nutbeam anser att den traditionella undervisningen kan skada hälsan (Nutbeam m.fl. 1993 i Nilsson, 2003). Nilsson talar även om två olika glasögon eller perspektiv, de hälsopedagogiska och de pedagogiska glasögonen (Nilsson, 2003). Med de hälsopedagogiska glasögonen kan vi studera vilka åtgärder som behövs för att förbättra hälsan, ”poor health inhibits learning”. De pedagogiska glasögonen bör användas då pedagogiska åtgärder behövs, ”poor learning inhibits health” (ibid.).

Nilsson refererar även till pedagogen Cummins forskning. Cummins använder begreppet

---

\* med våra, vi och vårt syftar vi i fortsättningen på artikelförfattarna

empowerment, där människan tar makten över sig själv, för att förklara och diskutera framgång respektive misslyckande i skolan (Cummins, 1986 i Nilsson, 2003).

Lusten att lära är starkt kopplad till hälsa hävdar Nilsson och Norgren (2001). För att kunna lära måste individen må bra (ibid.). Flertalet av skolans studerande arbetar parallellt med sina studier och vissa är hemma med små barn samtidigt som de studerar. En del studerande har flera utbildningar med sig i bagaget och andra har inte fullföljt grundskolan. Cirka hälften av skolans studerande har annat modersmål än svenska. Ett pedagogiskt verktyg för att kunna möta läroplanens intentioner och tankarna om lärande och hälsa anser vi kan vara coachning.

För att skapa goda förutsättningar för inläring och ett livslångt lärande arbetade vi aktivt och medvetet fram ett arbetssätt som utgår från ett hälsopedagogiskt synsätt, med den studerande i centrum. Enligt vårt synsätt, som också överensstämmer med Lpf 94, måste den studerande sättas i centrum för att kunna nå maximal utveckling och ett stimulerande lärande.

Vårt mål har därför blivit att få de studerande att förstå värdet med att själva stå i centrum och att söka kunskap med lärarens/coachens vägledning. För att förtydliga vårt arbetssätt bytte vi internt ut titeln ”lärare” till ”coach”.

## 1.1 Syfte

Syftet med den här artikeln är att beskriva hur ett coachande och hälsofrämjande arbetssätt kan bedrivas inom vuxenutbildningen. Syftet är även att visa hur det går att individanpassa vuxnas studier genom att utgå från de studerandes behov, tidigare erfarenheter och deras nuvarande förutsättningar. För att förstå de lärprocesser som sker via det coachande och hälsofrämjande arbetssättet har vi även valt att titta på teorier kring lärande och hälsa samt teorier kring coachning.

# 2. Metod, strategi och tillvägagångssätt

KompetensUtvecklingsInstitutet har arbetat med coachning de senaste åren.

Samtliga lärare på KompetensUtvecklingsInstitutet har under 2007-2009 genomgått fortbildning i coachande arbetssätt. Lärarkollegiet har haft många givande och utvecklande diskussioner om coachande arbetssätt samt genomfört olika praktiska moment.

Artikelförfattarna har granskat skolans styrdokument och litteratur om lärande, hälsa och coachning. Utifrån teorier om dessa begrepp har vi sedan praktiserat, utvärderat och processat fram ett coachande och hälsofrämjande arbetssätt. Det arbetssätt som vi idag använder tillsammans med våra studerande är inte och har inte varit en färdig modell utan måste ses som en process i ständig utveckling. Samhällets efterfrågan och syn på kunskap och kompetens samt de enskilda individer som börjar studera hos oss bidrar till att forma och utveckla vårt arbetssätt. Vi på KompetensUtvecklingsInstitutet i Nacka arbetar utifrån det coachande

arbetssättet på samtliga program och framförallt på de två program som syftar till att utbilda blivande pedagoger, det vill säga samtliga vuxenstuderande som studerar i grupp på Barn- och fritidsprogrammet och på Hälsa - och friskvårdprogrammet.

## 3. Huvuddel

Följande del är indelat i fyra avsnitt där vi kommer att redogöra för de kopplingar som vi ser mellan teorier om lärande, hälsofrämjande arbete, skolans styrdokument och coaching. Därefter följer en beskrivning av hur vi arbetar med coaching som pedagogisk metod.

### 3.1 Hälsans och lärmiljöns betydelse för inlärningsprocessen

Lusten att lära är starkt kopplad till hälsa (Nilsson & Norgren, 2001). God hälsa ses som en resurs som påverkar vår handlingsförmåga (Winroth & Rydqvist, 2008). Mår vi bra ökar vår handlingsförmåga och möjligheter att prestera i skolan, det vill säga för att kunna lära måste individen må bra.

”...för att kunskaperna , engelska eller matematik , skall få en bra grogrund måste eleven må hyfsat. Då handlar det återigen om hälsa på ett lite djupare plan. Att känna att man duger, att man är någon att man kan och vill.” (Torbiörnsson, 1993 s.44)

Skolans uppgift är att främja lärande och att skapa en god och stödjande miljö för lärande och utveckling ( Nilsson & Norgren, 2001). Ett gott lärande ställer krav på den lärande miljön. Nilsson och Norgren betonar även att en god lärmiljö även främjar hälsan. Lärmiljön behöver vara utformad på ett sådant sätt att ett lärande möjliggörs. Faktorer som har betydelse för att ett lärande sker är engagemang, glädje, respekt, goda relationer, motivation och känsla av sammanhang (ibid.)

Tankarna om hälsofrämjande arbete i skolan stöds av internationell och nationell forskning. Internationellt lyfts dessa tankar fram i WHO:s Ottawamanifestet om hälsofrämjande arbete, 1987, där man tar upp betydelsen av att skapa så kallade stödjande miljöer. Skolan är en viktig stödjande miljö (WHO, 1987). WHO:s tankar om hälsofrämjande arbete vilar bland annat på den medicinska sociologen Aaron Antonovskys hälsoteorier. Antonovsky betraktade hälsa ur ett salutogent perspektiv. Det salutogena hälsoperspektivet fokuserar på människans möjligheter istället för svårigheter. Antonovsky ägnade en stor del av sin forskning åt att fundera över vad som gör att människor förblir friska, trots att de utsetts för alla möjliga påfrestningar i livet (Antonovsky, 1991). Ett centralt begrepp i Antonovskys hälsoteorier är KASAM - känsla av sammanhang. KASAM är ett förhållningssätt som bygger på tre centrala komponenter: begriplighet (att förstå), hanterbarhet (att kunna och ha möjlighet att påverka) och meningsfullhet (delaktighet och att vilja). Antonovsky menar att faktorer som begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet har betydelse för att skapa en känsla av sammanhang. Han

menar vidare att ett högt KASAM inte är detsamma som god hälsa, men högt KASAM ger bättre förutsättningar att klara påfrestningar i livet (ibid.).

På det nationella planet tar Folkhälsoinstitutets dokument Hälsofrämjande skola (1999) upp Aaron Antonovskys salutogena hälsosynsätt:

”En skola som vill vara hälsofrämjande skall enligt denna teori stärka elevens känsla av sammanhang. Det betyder att verka för att alla elever upplever skolan som meningsfull och har möjlighet att förstå och påverka vad som händer dem där.” (Folkhälsoinstitutet, Hälsofrämjande skola, 1999 s.7)

Antonovskys tankar om hälsa kan vi även finna i läroplanerna där man bland annat betonar betydelsen av att ta initiativ och ansvar, elevinflytande och att främja en positiv inställning till lärande. Då vi studerar olika teorier om lärande kan vi även här finna kopplingar till Antonovskys hälsofaktorer: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

### 3.2 Några teorier om lärande

Anledningen till att vi har valt att studera teorier kring lärande är att vi anser det svårt att arbeta med ett coachande och hälsofrämjande arbetssätt om vi inte har en djupare förståelse kring vad begreppen lärande och lärprocesser innebär.

Det finns många definitioner på begreppet lärande, men när vi i vår artikel talar om lärande utgår vi från att lärande är varaktiga förändringar och kompletteringar av en individs vetande och kompetens.

Enligt Winroth och Rydqvist (2008) är lärande en aktiv process. Lärprocessen leder till förändring i sättet att tänka, reagera och agera. Den största drivkraften i lärprocessen är motivationen (Winroth & Rydqvist, 2008). Motivationen påverkas bland annat av den personliga inställningen och känslan av meningsfullhet. Det kan kopplas till personliga mål, behov, inspiration, feedback och delaktighet. Andra faktorer som kan påverka inläringen är gruppklimat, inlärningsmiljö och individuell förmåga (ibid.).

Lärandet har inget slut. Erfarenheten är personlig och sker ofta tillsammans med andra och utifrån detta skapas ett innehåll (Boud & Walker, 1993 i Boud, Cohen & Walker, 1993).

John Dewey (1859-1952), betonade betydelsen av att kunskapen skulle vara nyttoinriktad och värdefull för individ och samhälle. Han förordade en aktivitets- och problembaserad pedagogik, där elever och lärare är aktiva i processen. Han myntade uttrycket ”learning by doing”, att lära genom att göra. Lärandet gick ut på att eleven skulle lösa problem och vara aktiv för att på så sätt komma fram till problemets lösning. Läraren skulle fungera som en handledare. Lärarens uppgift blev att uppmärksamma elevernas intressen och stimulera dem till lösning av olika problem. Elevernas motivation styrdes av behov av gemenskap, nyfikenhet i att utforska samt lust att skapa och tillverka (Dewey 1980, i Hartman & Lundgren, 1980).

Jean Piaget (1896-1980) beskriver kunskapsutvecklingen som en aktiv process där erfarenheter samt teori är betydelsefulla för att konstruera ny kunskap. Nya tanke- och handlingsmönster utvecklas med betoning på det kognitiva. Enligt Piaget utvecklas



individens i samspel med omgivande miljö. Där individen ska mötas på rätt nivå för att kunskapsutvecklingen ska ske (Piaget e.d. i Säljö, 2000).

Carl Rogers (1902-1987) var en amerikansk psykolog och psykoterapeut och anses vara en betydelsefull person för coachningens framväxt (Gjerde, 2004). Carl Rogers syn på vad som är verklig inläring med utgångspunkten från eleven kännetecknas av: personligt engagemang, egna initiativ, eleven vet bäst huruvida inläringssituationen är anpassad till hans eller hennes egna behov samt upplevelsen av meningsfullhet i studierna. Rogers hävdade att den traditionella undervisningen handlar om rent kunskapsöverförande och att det som lärs ut inte är det som lärs in. Den formen av undervisning passade bättre i en tid som inte förändrades lika snabbt som vår egen tid (Rogers, 1969 i Andersson, 2000).

Konsekvenserna av Rogers idéer blev att coachen ska försöka att skapa acceptans, tillit och stöd, samt visa det egna jaget istället för rollen som lärare. Då skapas ett bra inläringssklimat och eleven kommer efter hand att förändra sitt beteende, attityd och kanske även sin personlighet till vissa delar (Andersson, 2000).

Pedagogikprofessorn Paulo Freire (1921-1997) förespråkade också den ”friare” pedagogiken. Han menade att den traditionella pedagogiken var en slags ”bankundervisning” som enbart sysslade med förmedlingspedagogik (Freire, 1972).

David Kolb betonar att i lärande är processen det viktiga och inte målet (Kolb, 1984). Det gäller att göra kunskapen till sin egen och all inläring är ominläring och förändring av den gamla kunskapen. Lärandet och kunskapen är en föränderlig process som uppstår genom individens upplevelser och erfarenheter (ibid.). När lärandet uppfattas som en holistisk anpassningsprocess, möjliggörs begreppsliga broar över olika situationer i livet, som skola, arbete och fritid och en syn på lärandet som en livslång process. Kolb menar att om man blandar reflektion och direkta upplevelser med vägledande och grundläggande teori, uppnår man ett bra resultat (ibid.).

Dewey, Piaget, Kolb och Boud betonar alla sammanhangets betydelse, vikten av att skapa helheter samt känslornas påverkan på lärandet. De har alla haft en stor betydelse för utvecklingen av lärande genom upplevelse och erfarenheter, så kallat upplevelsebaserat lärande. Upplevelsebaserat lärande är ett holistiskt lärande där pedagogen/ coachen medvetet integrerar och använder sig av elevernas erfarenheter, färdigheter, kunskaper och värderingar (Nilsson & Ståhl, 2007).

Vi anser att upplevelsebaserat lärande har många knypunkter som överensstämmer med ett coachande och hälsofrämjande arbetssätt. Där eleven står i centrum och pedagogen fungerar som en handledare och stöder sina elever i inhämtandet av kunskap. Med hjälp av reflektion omsätts kunskapen i en djupare kunskap och förståelse. Inläringen blir till en ominläring, där den nya kunskapen har lagts till. Det är viktigt för pedagogen att ta hänsyn till gruppens sociala dynamik, tillgängliga resurser, och gruppmedlemmarnas fysiska, emotionella och psykiska tillstånd. Läraren sätter upp utmaningar som eleven förväntas klara av, när sedan eleven klarar av utmaningen förbättras bland annat självförtroende, ansvarstagande och

självförelit. När vi har fördjupat oss inom området coachning har vi sett att våra tankar om likheter inom coachning och upplevelsebaserat lärande även presenteras i andras källor, till exempel i Polhage och Svärd (2004) samt i Gjerde (2004).

### 3.3 Coachning

Ordet ”coach” kommer ursprungligen från namnet på den ungerska byn Kocs, som betyder häst och vagn. Orden ”kocs/kocsi” symboliserar även det snabbaste sättet att ta sig till ett mål (Gilbe 2009). Coach används ofta idag som en benämning för tränare och instruktör (Gjerde 2004).

Coachning utgår från en humanistisk, optimistisk människosyn och är inriktad på möjligheter och lösningar, det är både en metod och ett förhållningssätt. I flera av de källor som vi har använt till vår artikel, till exempel Gjerde (2004) och Andersson (2000), anges Sokrates (född ca 470 f.Kr., död 399 f. Kr.) som historisk förgrundsgestalt till filosofin där man poängterar individens centrala roll och dess ansvar för sitt eget lärande. Sokrates ansåg att människorna själva har svaren inom sig och ett lärande måste alltid utgå ifrån individens tidigare erfarenheter. Han menade också att verklig insikt kommer alltid inifrån individen och att det inte går att prackas på utifrån. Sokrates anses vara den första coachen och pedagogen. Sokrates undervisade inte utan gick runt på gatorna i Athen och ställde frågor och samtalande med människorna. På så sätt vägledde han dem till att upptäcka och frigöra sin individuella förmåga och att finna sina egna svar (Gjerde 2004). Det anses vara ursprunget till begreppen ”sokratisk metod” och ”sokratiska frågor” som används inom coachning idag.

Sokrates människosyn överensstämmer med den syn man har på människan inom coachning. Arbetsättet som används idag är inte heller något nytt, även om coachning som yrke är ett relativt nytt fenomen (ibid.).

Begreppet coachning kommer ursprungligen från USA. Framför allt är det Tim Gallwey som på 80-talet fick stor genomslagskraft med coachning som metod inom idrottsvärlden och i arbetslivet (Gallwey 1975, i Gjerde, 2004). Gallwey menar att coachens främsta uppgift är att locka fram den inneboende kraft och potential som finns inom varje människa och för att lyckas med det måste man utgå från där personen är här och nu. Gallwey menade också att coachning skulle vara resultatorienterat och att det inte var undervisning på ett traditionellt sätt, utan en metod att handleda andra till att upptäcka sina egna möjligheter och att underlätta för dem att lära sig själva (ibid.).

Coachning kan ses som hjälp till självhjälp, och för att bli en bra coach krävs ett starkt intresse av människor. Coachning syftar till att uppnå självständighet så att individen kan hitta sina egna vägar även i andra sammanhang, då inte coachen finns närvarande. För att uppnå det behöver coachen förhålla sig neutral i samtalet så att individen får lära sig om sig själv samt träna och experimentera med tanke och handling. Coachen får inte fungera som en expert utan ska ställa frågor som leder till reflektion hos individen som i sin tur leder till insikter. Dessa insikter ska sedan leda till att individen blir beredd att omsätta dem till praktisk handling

(Gjerde, 2004). Gjerde menar vidare att det finns många olika definitioner om vad coachning innebär och att coachning grovt kan indelas i två olika inriktningar.

Den första inriktningen hävdar att coachning är allt det som en coach gör, det vill säga själva processen för att frigöra potential hos individen. Inom denna inriktning anser man att coachen inte behöver veta mycket mer eller till och med mindre än den som blir coachad, det som krävs av coachen är processkunskap.

Den andra inriktningen är de som hävdar att coachning är ett samlat begrepp för alla sätt att frigöra potential. Till skillnad mot oenigheten om vad coachning är menar Gjerde (2004), att det råder full enighet bland coachningskolorna om att en bra coach ställer frågor, så kallade ”effektfulla frågor” (ibid.).

Rudyard Kipling symboliserar detta med följande:

”Jag har sex ärliga tjänare.

De har lärt mig allt jag vet.

Deras namn är Vad, Varför, När, Hur, Var och vem”. (Kipling e.d. i Gjerde, 2004 s. 132)

Inom coachning bör man undvika ordet ”varför”, då det ordet kan få den coachade individen att inta försvarsställning. Istället kan man använda ordet ”vad” för att få fram den informationen som man söker, t ex ”Vad vill du uppnå”?, istället för ”Varför gjorde du det”? (ibid.).

Gjerde (2004) menar att den humanistiska traditionen/psykologin har likheter med coachningen på flera sätt. Hon hävdar att Carl Rogers tidigare nämn, tillhör den humanistiska traditionen. Viktiga humanistiska idéer är enligt Gjerde fri vilja, kreativitet, spontanitet och helheten i den mänskliga naturen. En av coachens viktiga uppgifter är att ha en nyfiken grundinställning för då är man mer närvarande i nuet. Då kan allvaret läggas mer åt sidan och man kan tänka nytt och friskt. Allvaret kan komma med i bilden till exempel då det praktiska genomförandet ska börja.

En fin förebild för nyfikna coacher är Nalle Puh – en björn med litet förstånd (ibid.)

”Kanin är begåvad” sa Puh taktfullt.

”Ja”, sa Nasse, “Kanin är begåvad”

”Och han har hjärna”, sa Puh.

”Ja”, sa Nasse ”Kanin har hjärna”.

Det blev en lång tystnad.” Jag antar”, sa Puh,” att det är därför han aldrig begriper nånting” (Milne e.d. i Gjerde, 2004 s. 128).

Med denna berättelse vill Gjerde lite tillspetsat säga att ju mindre förstånd coachen har, desto mer plats blir det över till utövaren och dennes förstånd.

Coachning handlar alltså inte om coachen eller hans eller hennes klokhets. Istället handlar det om utövarens tankar, handlingar och inläring (Gjerde, 2004).

### 3.4 Så här arbetar vi med det Coachande och hälsofrämjande arbetssättet.

Alla våra studerande på KompetensUtvecklingsInstitutet får direkt vid skolstart en personlig mentor. Mentorns uppgift är att göra ett kartläggningssamtal, där man tillsammans med den studerande kartlägger tidigare kunskaper och erfarenheter. Vi anser att läroprocessen startar hos individen redan vid vår första mentorsträff. Vår ambition är att via samtal och frågor, så små frön som sedan får gro under utbildningens gång. För att detta ska lyckas anser vi att det är viktigt att mentorn visar intresse, engagemang och nyfikenhet för varje enskild individ. För att skapa en god kontakt som är förutsättningen för ett samarbete måste vi vara medvetna om vårt kroppsspråk, hur vi använder rösten och språket samt att vi har god ögonkontakt.

Alla studerande erbjuds att utföra en lärostilstest i början av studierna. Utifrån kartläggningssamtalet och lärostilstestet, formuleras gemensamt ett individuellt studieupplägg som dokumenteras i en individuell studie - och utvecklingsplan. I vårt coachande arbetssätt har vi bland annat hämtat inspiration av den så kallade GROW- modellen, där den studerande i samtalet får definiera ett eller flera mål (Goal=G) med sina studier. I samtalet diskuterar man även om den studerandes nuvarande situation (Reality= R). Därefter definieras de alternativ (Options=O) som den studerande kan använda sig av för att uppnå sina mål. Det sista steget blir att diskutera när, med vem och hur mycket (When, Whom, Will=W) den studerande är beredd att arbeta mot uppsatta målsättningar (Gjerde, 2004).

Mentorn och den studerande har sedan kontinuerliga samtal under hela utbildningstiden. Syftet med uppföljningssamtalen är att utvärdera och följa upp det som formulerades i den individuella studieplanen vid skolstarten, samt dokumentera resultat och eventuella förändringar i studierna. Varje kurs som vi startar på skolan har en ansvarig coach vars uppgift är att vägleda, stödja och uppmuntra den studerande till att nå kursmålen på bästa möjliga sätt. Vid varje kursstart tydliggör coachen kursens mål, innehåll och betygskriterier. Därefter diskuterar coachen med varje studerande om möjliga arbetssätt för att uppnå kursmålen och de olika betygskriterierna.

Skolan erbjuder föreläsningar, webbaserad lärplattform, schemalagda coachtider, samt studieverkstäder för att anpassa oss efter studerandes olika behov och förutsättningar.

För studerande som redan besitter kunskaper som ett eller flera kursmål kräver, erbjuder vi validering. Validering innebär att en valideringspedagog på vår skola, kartlägger och dokumenterar den studerandes kunskaper och erfarenheter som de har skaffat sig i annan utbildning eller genom arbetslivserfarenhet. Sedan avgör pedagogen vilka kursmål som kan valideras och vilka kursmål som behöver kompletteras via studier eller erfarenheter.

För att tillfredsställa våra studerandes olika lärostilar, behov och förutsättningar, samt visa på goda exempel för de blivande pedagogerna, så arbetar vi medvetet med att variera vår pedagogik och utgå ifrån den studerandes egna idéer önskemål och tankar. Vi strävar efter att de själva ska upptäcka sina egna resurser och ge dem verktyg, för att klara av att uppfylla sina uppsatta mål för studierna.

Arbetssättet bygger på ett upplevelse- och erfarenhetsbaserat lärande, där vi ser processen som en viktig del av själva lärandet. Det som inhämtas i teorin praktiseras och prövas i

verkligheten genom praktik och fältstudier. Den studerande väljer aktivt i diskussion med sin coach på vilket sätt de vill uppnå kursmålen samt vilket betyg de satsar på att uppnå i de olika kurserna. Vi för även en diskussion om olika examinationsformer som vi kan erbjuda. Vid de första kurserna i utbildningen försöker vi att tydliggöra vårt arbetssätt men har stor respekt för att det kan kännas svårt om man inte är van att ta så stort ansvar för hur man vill lyckas nå sina mål. Därför ”bjuder” vi på våra tankar och delar med oss av våra idéer om hur man kan uppnå målen i kursen, men efterhand som de studerande blir ”varma” i vårt arbetssätt ”snålar” vi med våra idéer och gör vårt bästa för att coacha dem till deras egna vägar. Kontinuerligt erbjuds de studerande att delta på coachsamtal, studieverkstäder och föreläsningar. Coachsamtalen är till för att stämna av med den studerande hur det går, vad den behöver hjälp med och för att inspirera och motivera. Vårt arbetssätt kräver att coach/mentor och studerande har nära och tät kontakt. Studieverkstaden används till studiebesök, grupparbeten/diskussioner, dramaövningar, praktiska övningar, film, muntliga examinationer samt till tematiskt arbete. Vid tematiskt arbete vävs flera kursers mål in och bearbetas på olika sätt. Vi arbetar även i vår webbaserade lärplattform. Där sker kommunikation mellan studerande och coach och där finns studie- och kursmaterial tillgängligt, vilket kan användas som stöd och hjälp i de olika kurserna.

Genom att vi medvetet arbetar med det coachande och hälsofrämjande arbetssättet och hela tiden har på oss ”hälsoglasögonen” så utvecklas pedagogiken och arbetssättet kontinuerligt samt att nya idéer föds.

Vid en fortbildningsdag våren 2008, fick vi ta del av några tankvärda citat som vi försöker att bära med oss i vårt arbete:

”Låt mig tänka själv – tänk inte åt mig”.

”Låt mig få dra egna slutsatser – inte i första hand dina...”

”Hjälp mig att förstå, och att få sammanhang i det jag förstått”.

”Ta inte bort min nyfikenhet – stimulera den och gör mig mer nyfiken”.

”Ge mig den information jag behöver, inte allt annat – kom ihåg att den informationen jag som studerande behöver, inte nödvändigtvis är den informationen du vill ge mig...”

”Hjälp mig att se hur jag kan använda det jag lärt mig – inte hur du kan använda det...”

(Olsson, 2008)

Coachning innebär följande i vårt arbetssätt:

- frivillighet
- god och likvärdig relation
- den studerande har svaren och lösningarna
- den studerande har ansvar för sina studier
- skapa oberoende
- processinriktad
- helhetssyn
- fokus nu och framåt

- resultat och lösningsfokuserad
- samtal

## 4. Resultat

Efter varje kursslut genomförs muntliga och skriftliga utvärderingar med våra studerande. I utvärderingarna framkommer det att de studerande i hög grad är nöjda med vårt coachande arbetssätt. Utvärderingarna visar att de studerande upplever att de har fått redskap som de tror kan bidra till ett lustfyllt, inspirerande och livslångt lärande.

Kvalitetsundersökningarna från Skolverket, Nacka kommuns årliga utvärderingar samt KompetensUtvecklingsInstitutets egen utvärdering visar att eleverna vid skolan når goda resultat och att de är mycket nöjda med sin utbildning. ”Våga visa” är ett samarbetsprojekt mellan olika kommuner och även i deras observationsrapport 2007, fick vi mycket goda omdömen. Den senaste kvalitetsrapporten från läsåret 2008 visar att KompetensUtvecklingsInstitutets samtliga studerande i Nacka blev godkända.

I Nacka kommun har man under några år utdelat ett pris som heter ”Kvalitetshatten”. De två senaste åren har vår skola blivit nominerade i kategorin ”maximal utveckling och stimulerande lärande” och i år, 2009, blev vi tilldelade priset ”Kvalitetshatten” i samma kategori.

Vår skola samarbetar varje termin med ett flertal förskolor, skolor och fritidshem i Nacka, genom att de tar emot praktikanter ifrån oss, så kallad arbetsplatsförlagd utbildning, APU.

Under APU perioden gör den studerandes mentor alltid ett besök för att diskutera med handledaren och den studerande om hur det går på praktiken och då får vi ofta höra att handledarna är mycket nöjda med våra studerande. Vi har vid ett flertal tillfällen fått höra att handledare på förskolor och fritidshem, tycker att våra studerande är goda förebilder för barnen och coachar dem till att våga göra bort sig, ta egna beslut och se positivt på situationer som barnen själva upplever som misslyckanden. Dessa egenskaper diskuterar och tränar vi aktivt, till exempel via rollspel, innan de studerande går ut på praktik. Våra studerande har vid flertalet tillfällen fått höra av handledarna, att de anser att de besitter förmågor som efterfrågas på arbetsmarknaden. Detta tillsammans med många andra faktorer tror vi är anledningen till att de allra flesta av våra studerande får arbeten redan under studietiden eller strax efter att de är färdiga med utbildningen.

## 5. Slutdiskussion

Det coachande arbetssättet är ingen ny metod men yrkesgruppen coach är relativt nytt.

Vi finner likheter i hur man har coachat barn och vuxna på liknande sätt långt tillbaka i

tiden. I förskolans verksamhet finns tydliga likheter med det coachande arbetssättet inom olika pedagogiska riktningar, till exempel i Reggio Emilia -pedagogiken och i Montessori -pedagogiken.

Vi anser precis som flera av de källor som vi har tagit del av, att coachning kan användas som ett pedagogiskt verktyg för lärande. Men vi vill poängtera att coachning som pedagogiskt verktyg inte är det enda sättet att individanpassa undervisningen utan kan vara ett sätt bland många metoder.

Syftet med ett coachande och hälsofrämjande arbetssätt har för oss varit att de studerande ska uppnå maximal utveckling och ett stimulerande lärande. Enligt våra olika utvärderingar som vi tidigare nämnt under resultatdelen, anser vi det rimligt att anta att våra studerande upplever att de har uppnått maximal utveckling och ett stimulerande lärande. Vi tror att det delvis beror på vårt arbetssätt, men andra faktorer kan också ha betydelse, till exempel att självvalda studier ökar motivationen.

Vi ser att vårt arbetssätt inte bara har lett till ett stimulerande lärande, utan även livskunskaper som vi tror att våra studerande kan ha stor nytta av i såväl yrket som i privatlivet. Fokus måste alltid ligga i att se helheter i kunskapen och att kunna sätta det i sitt sammanhang. För att kunna leda andra, anser vi att man först måste kunna leda sig själv. Vi anser inte att dessa förmågor stimuleras via den traditionella undervisningspedagogiken i samma höga grad som i ett coachande, hälsofrämjande arbetssätt, traditionella undervisningsmetoder når inte alla dagens elever. Samhällsutvecklingen gör att individen tänker och tar in information på ett nytt sätt, skolan måste anpassa sig till samhällsutvecklingen.

”Skolans uppdrag att främja lärandet förutsätter en aktiv diskussion i den enskilda skolan om kunskapsbegreppet, om vad som är viktig kunskap idag och i framtiden och hur kunskapsutveckling sker” (Lpo 94 s.6).

Vi anser att det coachande och hälsofrämjande arbetssättet med fördel även kan användas för grundskolans elever, för att uppnå maximal utveckling och ett stimulerande lärande. Vi tror att coachning som pedagogiskt verktyg med många kopplingar till upplevelse- och erfarenhetsbaserat lärande är ett lärande som främjar hälsa i skolan. I detta lärande är begrepp som till exempel sammanhang, engagemang och känslor betydelsefulla, vilka också är viktiga delar i det hälsofrämjande lärandet. Det finns spännande samband här, som inbjuder till forskning. Under vårt arbete kunde vi konstatera att det inte finns så mycket forskning som presenteras om coachning som pedagogiskt verktyg.

Finns det några nackdelar eller svårigheter med detta arbetssätt? Ja, det är framförallt ett tidskrävande arbetssätt som kräver både nytänkande, fantasi och variation hos pedagogen.

Vi tror även att pedagogen och den studerande behöver skolas in i detta arbetssätt för att lyckas. Svårigheter kan uppstå när vi möter studerande som är vana vid mycket styrd struktur och ordning. Vår erfarenhet är att dessa individer ofta bortser från sina egna önsknings och behov och att dessa livslånga mönster är svåra att förändra. Det är inte ovanligt att vi i början på terminen får frågan av nya studerande om vilka sidor de ska läsa till nästa studietillfälle.

När vi då talar om att det är önskvärt att de använder olika källor för att söka information och kunskap, kan deras trygghet fullständigt rasa. Därför måste vi gå långsamt framåt i dessa fall och ta ett steg i taget. Trots att de studerande många gånger önskar att vi ska ge dem färdiga lösningar och svar på hur de ska gå till väga för att söka kunskapen och nå sina mål, försöker vi att vägleda dem till att tro på sin egen förmåga och att känna tillit till sig själv. Vår utmaning är i dessa fall att hjälpa individen att förstå värdet i att själv söka sin egen väg och sina egna metoder för att nå sina mål, istället för att följa någon annans väg. Givetvis kan vi inspireras av varandras vägar men kanske inte kopiera dem rakt av. Vi påminner ofta om vår starka övertygelse om att det blir lättare att leda andra om man kan leda sig själv.

Coaching bygger på att individen tar ett stort ansvar och att individen själv har svaren inom sig men behöver hjälp med att locka fram dem. Visst kan vi erkänna att vi har stött på svårigheter där vi erfarit att den studerande inte vill eller för tillfället inte kan ta detta stora ansvar och inte heller finner svaren inom sig. I dessa fall tror vi att ett coachande arbetssätt kan upplevas som stressande och leda till ohälsa. Då är det bättre att vi ger förslag på metoder och vägar som den studerande kan gå för att uppfylla sina mål. Därför vill vi inte påstå att vi har lyckas med vårt coachande och hälsofrämjande arbete fullt ut med varje studerande, men vi gör vårt bästa och ser arbetet som en process som ständigt utvecklas vidare.

Andra svårigheter som vi har att brottas med är de studerandes begränsade studietid. Våra studerande läser enligt gymnasieskolans mål och betygskriterier och har oftast en begränsad tid som kurserna ska vara avklarade på. Många har CSN bidrag och har därmed stor press på sig att prestera betyg enligt antal sökta poäng, om detta inte sker kan de bli skyldiga att betala tillbaka bidrag som de redan har fått. Vår uppgift i detta blir då att försöka vägleda och coacha dem till att göra realistiska och tydliga planeringar som utgår ifrån att kursmålen blir uppfyllda inom de tidsramarna som finns föreslagna för varje kurs. Vissa studerande har, via vårt coachande arbetssätt tillsammans med många andra faktorer, fått så starka insikter kring sin egen potential, sin egen styrka och kraft så att det har lett till omtumlande och stora förändringar i deras privatliv. Det kan ha varit saker de länge längtat efter att förverkliga men inte haft självförtroendet till. Genom de erfarenheter som de har fått via sina studier har denna insikt växt fram och blivit tydlig. Vi har en stark tro på att våra studerande har stor användning av den erfarenhet de får genom det coachande och hälsofrämjande arbetssättet, i såväl arbetslivet som i privatlivet.



# Referenser

- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur
- Andersson, C. (2000). *Kunskapssyn och lärande*. Studentlitteratur.
- Boud, D & Walker, D (1993). *Barriers to reflection on experience*. I Boud, D. Cohen, R. & Walker, D.(1993). Using experience for learning. Buckingham: SRHE and Open University Press
- Dewey, J. (1980). I Hartman & Lundgren (red.). *Individ, skola och samhälle: Pedagogiska texter av John Dewey*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Folkhälsoinstitutet (1999). "*Hälsofrämjande skola*". Stockholm
- Freire, P. (1972). *Pedagogik för förtryckta*. Stockholm: Gummessons
- Gilbe, A (2009). *Fortbildningsdag 20090820*, KompetensUtvecklingsInstitutet. Stockholm
- Gjerde, S. (2004). *Coaching vad-varför-hur*. Lund: Studentlitteratur AB
- Kolb, D. (1984). *Experiential learning*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall
- Nilsson, L (2003). *Hälsoarbetets möte med skolan*, teori och praktik. Örebro Universitetsbibliotek 2003.
- Nilsson, A. & Norgren, O. (2001) "*Det måste va' sånt som får en att fundera mera...*" *Om hälsoarbete i skolan – från direktiv till perspektiv*. Skolverket. Liber förlag.
- Nilsson, K. & Ståhl, M. (2007). "*Upplevelser och erfarenheter i undervisningen*". Examensarbete Pedagogik, Institutionen för samhälle, kultur och lärande, Lärarhögskolan, Stockholm.
- Olsson, L. (2008). *Fortbildningsdag 20081001*, KompetensUtvecklingsInstitutet. Stockholm.
- Polhage, M. & Svärd, L.(2004). "*Coaching – pedagogik eller pep-talk?*" Lunds Universitet
- Skolverket (1994). *Läroplan för de frivilliga skolformerna ,Lpf 94*. Stockholm: Liber Utbildningsförlaget.
- Skolverket (1994). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmen, Lpo 94*. Stockholm: Liber Utbildningsförlaget.
- Säljö, R. (2000). *Lärande i praktiken*. Stockholm: Bokförlaget Prisma
- Torbiörnsson, A. (1993). "Ungdomars frågor, identitet och hälsa" i *Är Pippi Långstrump en hälsosupplysare eller hälsorisk?* Antologi. Skolverket. Liber Förlag. 1996.
- Winroth, J. & Rydqvist, L. (2008) *Hälsa & Hälsopromotion*. SISU Idrottsböcker
- WHO (1987). *Ottawa – Manifestet om hälsofrämjande arbete*. (Svensk översättning)





