

coachHing – coaching som pedagogiskt verktyg

coachHing är ett samlingsnamn för aktiviteter inom högskoleingenjörsutbildningarna där coaching används som ett pedagogiskt verktyg. Coaching ger studenten konkreta verktyg att arbeta vidare med på egen hand, t ex tidsplanering och att arbeta med delmål och utmaningar. Genom att använda coaching skapas dynamiska och aktiva möten. Varje student blir synliggjord och ges möjlighet till reflektion över sin egen studiesituation. Coaching används också som en naturlig del i arbetet som studievägledare. Alla studievägledare vid LTH är diplomerade coacher.

Varför coachHing?

Det finns ett samband mellan hur studenten lyckas under första året och hur det går under resten av utbildningen. Därför är det viktigt att studenten redan från början ska känna sig hemma i den akademiska världen och förstå vad som krävs för att lyckas med studierna. Tanken är att studenten ska fundera över sin studiesituation och lägga upp realistiska studiestrategier för att nå sitt mål.

LTH Ingenjörshögskolan har en bred rekrytering, vilket betyder att vi har studenter med många olika bakgrunder. En undersökning visar att 2007/08 hade mindre än hälften av nybörjarna på högskoleingenjörsprogrammen föräldrar med högskoleerfarenhet, vilket kan jämföras med hela Lunds universitet där 65 % av nybörjarna hade föräldrar med högskoleerfarenhet.¹ Hösten 2012 hade 16 % av nybörjarna på högskoleingenjörsprogrammen inte svenska som modersmål, jämfört med hela LTH där motsvarande siffra var 8 %. Hösten 2016 var det 17 % som på LTH Helsingborg som hade annat modersmål alternativt ytterligare ett modersmål förutom svenska. För hela LTH hösten 2016 var siffran 12 %.²

LTH har länge arbetat med introduktionen av nyantagna studenter och vill nu gå vidare och arbeta med studenterna genom hela utbildningen. Genom coachHing har Ingenjörshögskolan skapat ett koncept med flera olika steg för att varje student ska utveckla bra studiestrategier under sin studietid.

Vad menas med studiestrategier?

Studentens hela livssituation påverkar hur studietiden utfaller och ju mer förberedd man är på vad som väntar, desto bättre studiestrategier kan varje student lägga upp. Med livssituation menas det "lapptäcke" som är livet. Det omfattar både saker som man kan påverka och saker som man inte kan påverka, t ex:

- Studier, studieteknik, planering
- Livet utanför högskolan såsom familjesituation, ekonomi, boende, hälsa och fritidsintressen
- Individuella förutsättningar som man bör vara medveten om och reflektera över, t ex:

Var är mitt mål med utbildningen? Vilka förväntningar har jag? När koncentrerar jag mig bäst? Hur hanterar jag stress? Vad är inställningen till mina studier – är jag här för att jag "måste" eller för att jag



¹ M Nilsson Lindström: Bildning, Utbildning, Arbetsliv. Lunds universitet, utvärdering rapport 2010:256

² LTH, Early Warning System,

http://www.lth.se/omlth/kommunikationrekryt/studentrekrytering/early_warning_system_ews

vill? Är jag orolig över mina studier och kan jag få stöd? Vad är jag bra på och hur använder jag mina styrkor?

Vad menas med coaching som ett pedagogiskt verktyg?

Min definition av coaching som pedagogiskt verktyg är: *En coachande metod som jag använder i min dagliga kontakt med studenter.*

Jag arbetar med coaching både i grupp och enskilt. När jag startar en enskild coaching är jag noga med att sära på min roll som studievägledare och som coach. Jag tar av mig "studievägledarhatten" och tar på mig "coachhatten". Som coach ger jag varken råd eller vägledning. Däremot tar jag med mig coachhatten när jag agerar som studievägledare och kan därför säga att jag har ett coachande förhållningssätt i den enskilda vägledningssituationen. *Jag är en coachande studievägledare men icke-vägledande coach.*

Vid gruppcoaching kan jag ha båda hattarna på samtidigt. Vid dessa tillfällen nämner jag inte metoden coaching för gruppen och gör inte heller någon skillnad på min roll som coach eller studievägledare. Eftersom begreppet coaching inte nämns, orsakar jag inte någon förvirring hos studenterna över de olika rollerna.

Vad är coaching?

Coaching är ett begrepp som har många innebörder. I det här sammanhanget handlar coaching inte om idrott eller träning, inte heller om att bolla idéer eller om rådgivning utan om personlig utveckling. Klienten (i det här fallet, studenten) ska genom processen hitta sin väg mot ett uppsatt mål. Coachen ställer frågor eller ger verktyg för att klienten själv ska inse vad som krävs för att nå målet. Coachen bör också få klienten att mäta sin motivation och att fundera på om det är ett realistiskt mål som man strävar mot.



Min huvudsakliga litteratur om coaching har varit *Coaching – att hjälpa ledare och medarbetare att lyckas* av Morten Emil Berg. Berg är lärare vid Handelshögskolen Bedriftsökonomisk Instituttt i Norge och arbetar med organisations- och ledarskapsutveckling.

Kärnan i coaching:

- a) Att utveckla människor
- b) En metod för att genomföra processen
- c) En precisering av vem som har ansvaret för att lyckas³

Coaching bygger på en humanistisk människosyn och ett andragogiskt perspektiv (*andragogik* = undervisning av vuxna enligt Nationalencyklopedin). I sin bok diskuterar Berg skillnaderna mellan pedagogik och andragogik, här återges hans teorier om andragogik:

Andragogik bygger på att man som lärare motiverar den vuxne eleven varför man ska lära sig något. Det kan vara både yttre och inre belöningar som hägrar, t ex bättre tjänst, högre lön, ökat självförtroende eller större

³ M E Berg: *Coaching – att hjälpa ledare och medarbetare att lyckas*. Studentlitteratur 2007

personlig frihet. Kunskaperna bygger på personliga erfarenheter och kompetens, deltagarna delar med sig av sin bakgrund och hjälper varandra till utveckling. Tiden för lärandet styrs av den vuxnes behov, när ny kunskap känns relevant och viktig. Den vuxne tar själv ansvar för när och om man vill tillföra ny kunskap och som vuxen vill man helst lära sig från verkliga händelser då man ser nytta av kunskaperna.

Inom coaching finns en tydlig struktur som bygger på *elva kärnkompetenser* hos den professionella coachen (enligt ICF, International Coach Federation ⁴):

- Etik och professionalism
- Förtroende och närhet
- Aktivt lyssnande
- Coachingnärvaro
- Kraftfulla frågor
- Direkt kommunikation
- Skapa medvetenhet
- Planering och målsättning
- Utforma handlingar
- Hantera framsteg och ansvarstagande
- Coachöverenskommelse

Dessa kärnkompetenser ska leda till att coachen initierar en utvecklingsprocess hos klienten samt att klienten tar eget ansvar för sin förändring eller utveckling. Genom steg för steg får klienten uppmuntran att fortsätta sin utveckling, goda erfarenheter byggs på varandra till dess att målet är uppnått.

Morten Emil Berg räknar upp vad coaching *inte* är – vilket stärker förståelse för vad coaching är. Coaching är *inte*:

- Att "sälja", manipulera eller lura
- Att leda, styra eller kontrollera
- Att vägleda eller ge råd
- Att vara snäll, ge råd och lösa problem för någon annan
- Terapi

Hur du arbetar som coach påverkas av hur du är som person – "*Who you are is how you coach*".⁵ Att utbildas till professionell coach innebär att genomgå en process. Nya insikter och kunskaper blandas med tidigare erfarenheter vilket medför en utveckling på det personliga planet. Därför är utbildningen upplagd över en längre period med möjlighet till reflektion och övning mellan utbildningsdagarna.⁶

Min coachutbildning innebär att jag är diplomerad coach genom ICF (International Coach Federation). ICF är en internationell intresseförening som arbetar för att stärka professionell coaching.

Coaching och högskolan

Coaching är en metod som mer och mer uppmärksammas. Problemet är att ordet kan innebära olika saker för olika personer. En sökning 2012 på internet visade att det fanns flera kurser i coaching på högskolan, många

⁴ ICF, <http://www.coachfederation.org/>

⁵ E Murdoch: *How you are is how you coach*. CSA, <http://coachingsupervisionacademy.com>

⁶ A-L Smith, A Rehnström, B Weide: *CoachWalk, Training and Education Centre*. CoachWalk 2009

inom utbildningar till samtalsterapeuter eller yrkesvägledare. I dessa fall var coaching ofta förknippad med mentorskap och samtalsmetodik. Begreppet coaching fanns också med i utbildningar till hälsocoach och psykologisk coach samt i olika ledarskapsutbildningar.

En ny sökning på internet våren 2017 visade att begreppet coaching fortfarande var aktuell för mentorskap och samtalsmetodik. Det användes även i sammanhang inom ledarskap där man mer betonade det som ett ledarskapsinstrument snarare än som en möjlighet för personlig utveckling på individnivå. Högskolan i Gävle erbjöd uppdragsutbildningen Coaching i ledarskap, 7,5 hp, till en kostnad av 12.800 kr. Kursen vände sig till de som vill använda ett coachande förhållningssätt i sitt ledarskap. Ett intressant tillskott 2017 var kurser inom psykologisk coaching på Högskolan i Skövde där studenterna får lära sig hela processen kring coaching för att kunna vägleda klienter.

Inom högskolan erbjuds coaching till studenter oftast i samband med karriärplanering och vägledning. Det finns dock få exempel på gruppcoaching av studenter. Användandet av coaching som pedagogiskt verktyg hittade jag 2012 i scenkonstnärlig utbildning (Göteborg) men i övrigt verkar inte coaching diskuteras som pedagogisk metod inom högskolan. Däremot finns det betydligt mer material om hur coaching kan användas på lägre utbildningsnivåer och det finns ett flertal kurser med inslag av coaching på landets olika lärarutbildningar.

Inom högskolorna finns flera mentorsprogram, t ex SI (Supplemental Instructions) vid LTH där studenter i högre årskurs är mentorer för nya studenter. Vid Linköpings universitet fanns 2012 en oberoende förening, Utopia, som arbetar med mentorskap för att öka studenternas motivation.

Sökningar på internet visar att i stort sett alla universitet och högskolor i Sverige erbjuder stöd och hjälp under utbildningen: introduktionsverksamhet, hjälp för funktionshindrade studenter, vägledning och uppföljning, karriärrådgivning, studenthälsa, kuratorsverksamhet, studieverkstad, språkstugor, krishantering m m. Men ett koncept liknande coachHing kan jag inte hitta. På Göteborgs handelshögskola finns livs- och karriärplanering som är kopplad till deras karriärcenter och är främst en länk mellan student och näringsliv. LTH erbjuder både enskild coaching som gruppcoaching till sina studenter och även karriärcoaching.

Bakgrund

Det som var en drivande orsak att vilja utveckla den coachande verksamheten vid Ingenjörshögskolan, var att jag och min dåvarande kollega Britt Lindén Willumsen upplevde vårt informationsseminarium för årskurs ett som en envägskommunikation. Vi ville se en förändring i studenternas attityder och att de själva skulle inse vikten av god studieplanering. För att kunna genomföra detta, krävdes att vi skaffade oss mer kunskap om pedagogik för att vi skulle kunna utveckla vår egen syn på undervisning och lärande. Under år 2010 deltog vi en pedagogisk kurs som hölls av Genombrottet, LTHs pedagogiska stöd- och utvecklingsenhet.

Utifrån Biggs' och Tangs (2007) resonemang kring två tänkta studenter med olika förhållningssätt till studierna, Robert och Susan, genom inspiration från böcker om studieteknik (Liljeqvist 2006 och Wilhelmsson 2007) samt information från enkätsvar, diskuterade vi hur vi kunde utveckla seminariet, bland annat genom:

- Tydliga mål – skriva en "kursplan" till stöd både för oss som seminarieledare och för studenterna
- Bygga på studenternas erfarenheter från tidigare studier
- Öka studenternas aktivitet genom övningar och gruppdiskussioner
- Titta på långsiktiga och kortsiktiga mål
- Försöka få studenterna att reflektera över sina egna studiestrategier

Samma år genomgick vi en utbildning till diplomerade professionella coacher. För oss kändes det som om alla pusselbitar föll på plats genom coachutbildningen. Genom den fick vi verktyg till att genomföra de förändringar som Biggs och Tang inspirerat oss till. Vi planerade och genomförde seminariet som en gruppcoaching och vi upplevde det som om alla studenter kände att de blev sedda, alla var aktiva och alla fick säga något.

Jag har fortsatt att delta i Genombrottets pedagogiska verksamhet för att fördjupa mig ytterligare. Genom att använda coaching som ett pedagogiskt verktyg har jag kommit att gå från *ämnesfokuserat* lärande mot ett mer *studentfokuserat* (se mer i nästa avsnitt).

Undervisningsteorier

Fox' undervisningsteorier

Hos Dennis Fox⁷ hittar jag en bra illustration av olika undervisningsteorier, här återgivna i förenklad form. Hans teorier bygger på samtal med lärare om hur de ser på undervisning.

The Transfer Theory

Studenterna ses som tomma kärl som läraren ska fylla med kunskap. Det här är informationsöverföring i sin enklaste variant. Om studenterna, trots lärarens välvilja att överföra kunskap, inte lyckas ta till sig den, tolkar läraren att "kärlen läcker", d v s det är studenternas eget fel att de inte tar till sig kunskapen. Resultatet kan bli att läraren ser studenterna som slarviga, lata, omotiverade eller ointelligenta.

The Shaping Theory

Studenten, i alla fall studentens hjärna, ses som råmaterial. Detta material ska formas till något redan förutbestämt. För att uttrycka sina teorier kring undervisning använder läraren gärna uttryck som "producera" (t ex kompetenta ingenjörer) och "utveckla" (t ex förmåga till att lösa problem). Oftast demonstrerar läraren först vilken kunskap som studenten ska uppnå och därefter får studenten följa i lärarens hjulspår.

The Travelling Theory

Här är lärarens favorituttryck ord som "leda", "guida" och "peka ut riktningen". Utbildning upplevs som en resa, ämnet som ska studeras uppfattas som en rad intressanta platser som ska utforskas av studenten. Läraren ser sig som en "lokal guide" som tidigare har utforskat hela området och som nu med säker hand vägleder studenten genom vildmarken. Om resan är tuff och strapatsrik, får studenten sin belöning på toppen av berget där utsikten är fantastisk. Läraren är medveten om att det alltid finns något nytt att lära, även av studenten. Genom att hela tiden ha koll på studentens inläring och framsteg, kan läraren ge konstruktiv feedback och främja studentens utveckling. Men det gäller att förstå att studenten inte tillhör en homogen grupp utan att varje individ har sina förutsättningar för utvecklas.

The Growing Theory

Fokus ligger på den intellektuella och emotionella utvecklingen hos studenten. Läraren ser studentens hjärna som en trädgård - ibland en trädgård där andra "trädgårdsmästare" redan har sått och odlat kunskap. Läraren ska nu uppmuntra vissa plantor att växa mer medan andra helst ska rensas bort. Det är studenten själv som ska göra arbetet medan läraren sporrar utvecklingen. Läraren vet att trädgården inte är en statisk plats utan att den är i ständig förändring. Varje träd-



⁷ D Fox: *Personal theories of teaching*. Artikel ur *Studies in Higher Education* 8:2, January 1983

gård är en unik plats som utvecklas på sitt sätt och i sin takt. Vid olika tider står olika växter i sin fulla blomning.

Utav dessa teorier anser Fox att de två första ligger på grundnivå medan de två senare på avancerad nivå. Grundteorierna bygger på att läraren har total kontroll över vad som ska läras in, de avancerade på att studenten är delaktig i sitt eget lärande. Lärarens uppgift blir så att använda sina egna erfarenheter och expertkunskaper till att hjälpa studenten inhämta idéer och tankar så studenten förstår sina upplevelser och inser vad som krävs.

Fler teorier om undervisning

Biggs och Tang⁸ sammanställer tre olika nivåer av undervisning och diskuterar dess innebörd:

Nivå 1: Fokus på vad studenten är

Läraren ansvarar för att tydligt och strukturerat lära ut ämnet till studenten. Studenten måste själv ta ansvar för att ta till sig kunskaperna. En del studenter kommer att lyckas och en del att misslyckas. Eftersom läraren endast överför kunskapen beror det på den enskilde studentens bakgrund, erfarenheter, motivation och möjligheter hur utgången kommer att bli. Om det går åt skogen är det enkelt att säga att det är studentens eget fel och läraren behöver inte reflektera över om det är något i undervisningen som kunde vara annorlunda.

Nivå 2: Fokus på vad läraren gör

Även här handlar det om kunskapsöverföring men läraren koncentrerar sig mer på att studenterna ska förstå innehållet. Det är läraren som har ansvar för processen och som ska hitta det bästa sättet att undervisa på. Det är inte avgörande vilka studenter som följer kursen utan *hur* läraren undervisar.

Nivå 3: Fokus på vad studenten gör

Här är undervisningen ett stöd för lärandet. Det viktiga är vad studenten gör med kunskaperna men också att studenten är medveten om vilka resultat som förväntas uppnås. Både studenten och läraren måste reflektera över vilken undervisning respektive lärande som krävs för att nå målen.

Ämnesfokuserat och studentfokuserat lärande

Fox fortsätter sin diskussion om undervisningsteorier genom att förklara skillnaden mellan de två avancerade teorierna, the Travelling Theory och the Growing Theory. Båda fokuserar på studentens egna erfarenheter, möjligheter, intressen och motivation i lärandesituationen. Båda tonar ner lärarens roll som ren kunskapsöverförare eller den som modellerar materialet efter förutbestämda mått.

Skillnaden mellan de båda teorierna är att the Travelling Theory mer ämnesfokuserat medan the Growing Theory mer koncentrerar på vad som händer med studentens personliga utveckling. Studenten måste söka i sitt inre efter motivation för att växa och det vitala är hur studenten utvecklas som person, inte hur man lär sig att mästra ämneskunskaperna. The Growing Theory är med andra ord studentfokuserat.

Biggs och Tang resonerar parallellt med Fox. Deras tre nivåer visar också skillnaden mellan ämnesfokuserat lärande (nivå 1-2) och studentfokuserat lärande (nivå 3).

Hur jag använder coaching som ett pedagogiskt verktyg

En snabb bakgrund av mig själv: jag är kulturvetare och har arbetat med utbildningsfrågor och programstudie- vägledning sedan 1995. Jag utbildades till professionell coach 2010.

⁸ J Biggs, C Tang: *Teaching for Quality Learning at University*. The Society for Research into Higher Education. Third Ed 2007/2009

Coaching ökar en persons förmåga att ta eget ansvar för sin egen utveckling. Tanken är att ett abstrakt slutmål bryts ner till konkreta, realistiska och tidsbestämda delmål. En förutsättning för att coaching ska fungera är att förtroende tidigt etableras mellan coachen och studenten/gruppen. Det är också viktigt att som coach kunna kliva ur sin vanliga roll och aidentifiera sig själv under mötet för att helt och fullt följa gruppens eller den enskildes studentens agenda.



Genom att fokusera på mål och delmål, prata om motivation och utmaningar, hitta styrkor för att klara utmaningarna och väga arbetsinsats mot det uppnådda målet, blir coaching ett kraftfullt verktyg i mitt arbete. En av grundstenarna i coaching är att skapa medvetenhet och höja den. Det gör jag tillsammans med studenten genom att lyfta fram och titta på nuläget och utforska målet men också hur vägen till målet ser ut. Målen ska vara realistiska, d v s nåbara. Ofta finns det flera delmål på vägen.

Jag testar också viljan och villigheten hos den enskilde studenten att nå sitt mål. Många vill gärna uppnå sitt mål, men hur är det med villigheten att nå dit? Jag använder mig av direkt kommunikation, kraftfulla frågor och ett aktivt lyssnande för att skapa medvetenhet. Direkt kommunikation kan vara ett konstaterande av fakta. Det kan också vara en känsla hos coachen av att allt inte kommer fram. Då är det viktigt att lita på sin intuition och känna in samt observera det som inte sägs, t ex kroppsspråk, röstläge eller en panna som plötsligt rynkas.

Jag är inte rädd för tystnaden utan ser den som ett verktyg inom coachningen. Det är ofta efter en stunds tystnad som något avgörande blir synligt, det handlar om att skapa utrymme för att känna in vad som sägs i det osagda.

Coaching är en målinriktad metod och ger studenten en tydlig struktur. Varje coaching, både enskild och i grupp, är en unik process vilket ställer krav på mig att vara följsam men också på att jag själv har tillit till processen och vart den för mig och studenten.

I coaching pratar jag inte om problem utan försöker utforska tillsammans med studenten vilka olika utmaningar som denne kan möta på vägen. Vi pratar ibland om hinder men alltid i samband med att studenten försöker hitta lösningar för att komma över dessa. Förhoppningen är att coachningen ska leda till en utvecklings- och/eller förändringsprocess hos studenten och att den ska skapa positiv energi.

Vad innebär då coachHing?

För mig är det viktigt att kunna presentera den coachande verksamhet som jag bedriver inom min roll som programstudievägledare. Genom min coachutbildning har jag genomgått en personlig utveckling och fått nya perspektiv på min yrkesroll, men också ett nytt verktyg för att uppnå det jag vill göra, d v s stötta studenterna genom utbildningen.

I begreppet coachHing har jag samlat aktiviteter där coaching används som ett pedagogiskt verktyg, eller med andra ord: *Aktiviteter där jag använder en coachande metod i min kontakt med studenter.*

Sedan kan man ju fråga sig när jag *inte* använder en coachande metod eftersom en coach omedvetet använder metoden i de flesta sammanhang. Inom coachHing syftar jag dock på situationer och aktiviteter där jag medvetet använder coaching, d v s i samtal, möten, informationstillfällen, gruppcoaching och enskild coaching.

Syftet med coachHing är att studenterna ska utveckla bra studiestrategier, därför planeras aktiviteterna när studenterna tros ha mest behov av dem. En sammanställning ser ut så här:

- **Teambuilding**
Under första veckan får studenterna lära känna varandra och träna på att i grupp lösa en enklare uppgift
- **Seminarium om studiestrategier**
Äger rum under de första veckorna på första terminen. Under seminariet får studenten bl a arbeta med mål, tidsplanering, studieteknik och utmaningar under studietiden
- **Uppföljning, enskilt och gruppvis**
Första uppföljningen sker efter första tentamensperioden, därefter erbjuds studenten uppföljning ett flertal gånger under utbildningen. Dessutom kan studenten alltid boka in tid för studievägledning
- **Enskild coaching**
Studenten erbjuds enskild coaching under hela studietiden
- **Coaching som moment i kurser**
Studenter i projektkurser erbjuds coaching på teman som gruppdynamik, projektledning och konflikt-hantering

Att samla verksamheten i ett koncept har många fördelar:

- Klar struktur och bättre överblick av aktiviteterna, vilket underlättar planering
- Tydliga mål att arbeta mot
- Tydliggör verksamheten - Det är lättare att förklara för andra vad verksamheten innebär
- Synliggör verksamheten - Personer med liknande arbetsuppgifter inom organisationen ser arbetet och kan bli inspirerade
- Uppnår synergieffekter - Delar av konceptet kan användas i andra sammanhang, redan idag ingår seminariet om studiestrategier i LTHs projekt Studie- och karriärplanering

Vad säger då studenterna?

Seminarium om studiestrategier

Utvärderingarna visar överlag att studenterna är nöjda, att seminariet fyller en funktion och att alla som deltar tar till sig något av innehållet. I genomsnitt under åren 2010-2012 ansåg 84 % att seminariet var meningsfullt och endast 4 individer (av 461 enkätsvar) ansåg det som meningslöst. Hösten 2016 deltog 165 studenter på seminariet och av dessa ansåg 83 % att det var meningsfullt och en procent att det var meningslöst.

Under åren 2010-2012 kände 28 % redan till det mesta av innehållet i seminariet medan 34 % tyckte att det var nya kunskaper och 26 % ansåg det vara en blandning av nya och redan kända kunskaper. Intressant är, trots att många redan kände till mycket av innehållet, så menade en klar majoritet att seminariet ändå var meningsfullt.

En skillnad mellan studentgruppen som antogs 2012 från tidigare år, var att färre kom direkt från gymnasiet. Vissa seminarier bestod övervägande av studenter som läst annan högskoleutbildning eller arbetat något år. Det kan också vara förklaringen till att så många som 60 % det året upplevde informationen som en blandning av nya kunskaper och sådant som man redan kände till.

Britts och min egen genomgång av de första seminarierna gav oss flera intressanta insikter, som att varje gruppcoaching blev olika. Det kunde bero på sammansättningen av kvinnor och män eller med svensk och utländsk bakgrund men också på vilken tid på dagen som seminariet låg och hur salen var möblerad. Framför allt gav det oss idéer om coaching som metod. Vi kunde tydligt se, att genom att använda coaching som ett pedagogiskt verktyg, fick vi inte bara studenterna att vara aktiva under seminariet, utan även till att fundera över sina mål, sina styrkor och reflektera över sin motivation.

Några kommentarer från utvärderingarna på frågan "Vad var bäst?":

"Att man insåg hur mycket man får ut jämfört med vad man ger!"

"Skapar ett helhetsperspektiv på min studietid och skapar tankar kring framtiden. Tack!"

"Den positiva känslan alla fick, 'kicken', av att prata/diskutera styrkor och tips. Exempelvis om att vara förberedd till föreläsningarna osv. Motivationen har höjts!"

"Att få djupare information om studiestrategier och påminnas om hur viktigt det är att ha en klar målbild."

"Att få reda ut frågetecknen om studierna och fråga sig själv hur mycket man vill detta och inse att man vill det mer än vad man först trodde. ☺"

"Att reflektera över vad man själv vill, mål etc, och att få en överskådlig bild av det som väntar en."

"Tidsaxeln där vi delade in åren. Det gav ett perspektiv som jag tyckte var bra."

"Informationen om tentorna var oerhört bra och viktig. Någonting som hjälper mig personligen."

"Fick veta lite mer vad jag har framför mig. Svarade på väldigt många av mina funderingar."

"Man blev motiverad av att prata om framtiden, vad man lägger ner och vad man får ut av utbildningen. Nu är man ännu mer motiverad att studera än när man gick hit."

"Allt var bra. Att man fick tips av både studievägledarna och studenterna. Nyttiga tips om studieteknik som man kommer ha nytta av under studietiden."

"Höra vad de andra hade för planer för sina studier."

"Att se målet och glädjen med utbildningen istället för hindren."

Enskild coaching

Ett coachingtillfälle omfattar 1-2 timmar och studenten går för det mesta på 2-4 tillfällen. När samtliga tillfällen är klara får studenten utvärdera sin coaching, dels genom en genomgång vid sista tillfället, dels genom en enkät som besvaras via mejl.

De som blivit coachade har alla en positiv bild av själva coachingen. När de ombeds reflektera fritt över den, berättar flera att det var givande att avsätta tid för att prata om sig själv och att de blivit medvetna om saker om sig själva som de inte vetat tidigare. Efter slutförd coaching säger sig alla vara styrkta och sporrade till att arbeta vidare med att uppnå sitt uppsatta mål. Man använder ord som *inspirerande, motiverande, peppad, givande, taggad* och *utvecklande*.

En student berättar så här om sin upplevelse av coaching:

"Jag tyckte det var mycket givande – jag fick se saker från min egen synvinkel och se vad jag egentligen tänker och hur detta kan avvika från vad jag faktiskt gör. Coachen såg till att jag förstod vad det handlade om. Planeringen för olika moment var tydliga och jag fick tips på vad jag måste tänka på för att nå fram till målet. Jag kan verkligen rekommendera alla att gå på coaching."

De flesta har tagit med sig något särskilt från coachingen, t ex en ny självinsikt eller en aha-upplevelse. Det kan vara en kraftfull fråga från coachen som triggar i gång tankar eller det kan vara ett verktyg som plötsligt skapar struktur eller ger svar på frågor man funderat över.

En student som gick på coaching för att få bättre studieteknik och motivation till att klara av sina kurser under årskurs ett, berättade att han först efter en termins studier verkligen började inse vad som krävdes för att klara av utbildningen. Denna student kom direkt från gymnasiet och det som planterats på seminariet i början av läsåret, började först gro i studentens medvetande efter han fått fler egna erfarenheter av högskolestudier. En annan student i åk 1 som läst på högskola tidigare, började däremot på coaching direkt efter seminariet eftersom det fått studenten att fundera över sina studiestrategier. Detta visar på att studenter är mottagliga för reflektioner kring sin studiesituation vid olika tidpunkter, beroende på bl a egna erfarenheter.

Kommentarer från utvärderingarna:

"Det är bra att skriva ner en struktur, för egentligen vet jag ju allt det här."

"Jag kände att jag fick ta det utrymme jag behövde för att kunna utveckla mina tankar och utveckla mina egna lösningar för hur jag kan göra saker och ting bättre."

"Jag gillade verkligen överblicken vi ritade upp. Jag tror det är ett suveränt sätt att samla sina tankar och inse att det inte är så svårt. Bara att ta ett steg i taget."

"Man vågade verkligen öppna upp sig och berätta helhjärtat om det man vanligtvis skulle undanhålla."

Avslutning

Coaching kan användas som ett pedagogiskt verktyg inom högskolan. Mina erfarenheter säger att coaching ger studenten möjlighet till egen reflektion och självkännedom men även inspiration till att fortsätta utvecklas. Effekten av coaching sjunker dock med tiden och nytt "bränsle" måste tillföras. För att studenterna ska lägga upp smarta studiestrategier, behålla dem och även utveckla nya, har jag via konceptet coachHing försökt få coaching som en röd tråd genom utbildningen. Under läsåret 2013/14 började jag samarbeta med kursansvariga för att få in coaching som en obligatorisk del i projektkurser.

Konceptet har fått en egen logga och en slogan: coachHing – steg för steg mot smartare studiestrategier. Verksamheten finns presenterad på en hemsida vid LTH Ingenjörshögskolan. Målgruppen för informationen är i första hand de som intresserar sig för coaching som pedagogiskt verktyg men även för de som arbetar med genomströmning och andra utbildningsfrågor på högskolenivå.

Referenser

- M E Berg: *Coaching – att hjälpa ledare och medarbetare att lyckas*. Studentlitteratur 2007.
- J Biggs, C Tang: *Teaching for Quality Learning at University*. The Society for Research into Higher Education. Third Ed 2007/2009.
- L Bryngfors, G Barmen: *The LTH Program – A Structured Introductory Process to Improve First-Year Students' Performance and Learning*. NASPA Journal 40:4 2003.
- D Fox: *Personal theories of teaching*. Artikel ur *Studies in Higher Education* 8:2, 151-163. Online Publication Date: 01 January 1983.
- ICF, <http://www.coachfederation.org/>.
- B Lindén Willumsen, Y Oscarsson: *Seminarium om studiestrategier för nya studenter på högskoleingenjörsprogrammen*. Pedagogisk kurs, Genombrottet, LTH 2010.
- LTH, Early Warning System, http://www.lth.se/omlth/kommunikationrekryt/studentrekrytering/early_warning_system_ews
- E Murdoch: *How you are is how you coach*. CSA, <http://coachingsupervisionacademy.com>.
- M Nilsson Lindström: *Bildning, Utbildning, Arbetsliv*. Lunds universitet, utvärdering rapport 2010:256.
- T Roxå, pedagogisk konsult vid LTH Genombrottet, <http://www.lth.se/genombrottet>.
- A-L Smith, A Rehnström, B Weide: *CoachWalk, Training and Education Centre*. CoachWalk 2009.