



## Coaching på Gladsaxe Privatskole

På Gladsaxe Privatskole dannes glade og livsduelige børn og unge i trygge, omsorgsfulde rammer, så de får de bedste muligheder for trivsel og faglig udvikling.

På Gladsaxe Privatskole dannes ansvarlige børn og unge, der værner om og bidrager til fællesskabet, som gør en positiv forskel for omverdenen og som kan agere i et omskifteligt samfund.

Som del af skolens arbejde med ovenstående er der fra skoleåret 2024/25 etableret et frivilligt tilbud til skolens udskolingselever (fra dette skoleår primært 9. klasse) som omhandler coaching.

### Mål

Coachingen hjælper til at "låse op" for den enkelte elevs potentiale, som igennem en "frigørelsesproces af barrierer" gør, at potentialet kan udfolde sig endnu tydeligere og medvirke til større trivsel og en målrettet udviklingsproces.

Coachingen kan forklares med en enkel formel, som bl. a. benyttes i sportens mentale verden  
POTENTIALE minus "barrierer" = PRÆSTATION

Man kan hermed sige, at coachingen hjælper med at reducere barriererne, hvis får indflydelse på præstationen.

En barrierer kan fx være:

- mangel på overblik, motivation, selvtillid, mangel på tid (for mange gøremål/aftaler)
- nervøsitet og usikkerhed, frygt for at fejle, bliver til grin, ikke at være "god nok", være udenfor fællesskabet.
- negative overbevisninger og ingen tro på egne evner fx. *jeg glemmer hvad jeg skal sige, når jeg sidder i en eksamenssituation*, *jeg er dårlig til tysk, min hjerne kan ikke gennemskue matematik, jeg er en stille pige/dreng, jeg skal have 12 i alle fag..ellers...*
- uro og manglende kropsbevidsthed (oplevelsen af at være "ude" af egen krop). Her kan yoga og indre opmærksomhed bruges som et effektivt redskab til at skabe et sund sammenhængskraft mellem krop og sind.
- sociale udfordringer, begrænset kontakt til andre, ensomhedsfølelse, føle sig styret af sine kammerater eller styrer måske selv sine kammerater...føle sig akavet, spille en rolle/har svært ved at være autentisk.
- lide af tankemylder, kedsomhed, afhængighed, perfektionisme, sortsyn etc.

Coaching kan naturligvis også benyttes som et konstruktivt værktøj, hvor det udelukkende handler om at skabe overblik og struktur i fx en travl eksamensperiode, hvor en enkelt samtale kan resultere i øget initiativ, motivation og ansvarsfølelse (igennem selvledelse).

## Rammer

Coachingsamtalerne foregår som udgangspunkt ved 1:1 forløb med Juliett. Kan også foregå i mindre grupper ved fx. teamsamarbejde i forbindelse med afsluttende eksamen.

Det er individuelt, hvad der giver anledning til at modtage coaching, men det handler som udgangspunkt om at skabe positive forandringer, i forhold til trivsel, læring og præstation - alt efter, hvor der gemmer sig en blokerende udfordring.

I forhold til udskolings elever, så vil coachingen kunne have en gavnlig effekt og kan benyttes til at sætte positive mål i forhold til fx:

- motivation
- planlægning
- evaluering
- udviklingssamtaler
- opgaveløsning
- indlæring af nye færdigheder/læringsområder
- samarbejde (teambuilding)

## Fokus på eksamensperioden

Op til eksamensperioden kan der tilbydes 1:1 samtaler med den enkelte elev, som både kan foregå ved et fysisk møde, via telefon, videoopkald eller med sms-udveksling.

I forbindelse med eksamensperioderne er coaching et tilbud til at give den enkelte elev mulighed for at stå stærkere og blive den bedste udgave af sig selv. Nogle elever kan måske have brug for, at der rettes opmærksomhed på "noget andet", før der er plads til at der stille skarpt på det skolemæssige/faglige område.

*"Jeg har god erfaring med, at "nervøse" elever kan få de sidste minutter sammen med mig inden de skal ind til en mundtlig eksamen. Her har eleven mulighed for at få en beroligende 1:1 snak og lande i nuet og være tilstede og hvile i sig selv. Kan foregå ved at vi sammen udfører nogle simple vejtræknings/yogaøvelser, som giver ro og klarhed i både krop og sind", udtaler Juliett.*

I løbet af skoleåret vil der benyttes enkelte idrætslektioner med henblik på undervisning til hele klassen, som giver alle muligheden for at få bevidsthed omkring nogle af de grundlæggende coachingfærdigheder, men også selv lære at anvende nogle enkelte og enkle coachingmetoder, som kan bruges aktivt i løbet af skoleåret og i det fremtidige ungdomsliv.

## Anvendt teori

Der vil, alt efter problemstilling, anvendes forskellige coachingmetoder/teknikker, men oftes tages der udgangspunkt i GROW modellen (Goal, Reality, Options, Will), Tomms spørgeteknik, herunder U-Modellen, der benytter sig af spørgsmål, som både har lineære, cirkulære, reflektive og strategiske spørgsmål.



Coachingsamtalerne er ikke rådgivende, men handler om, at skabe en bevidsthed hos eleven, som derigennem kan tage ejerskab og praktisere selvledelse, hvoraf der naturligt vil fremvokse tillid til egne evner og positive forandringer.

### **Varetagelse**

Coaching er et frivilligt tilbud på Gladsaxe Privatskole og varetages af Juliett Christensen. Juliett har flere uddannelser indenfor coaching og kommunikation og har desuden mange års erfaring med coachingforløb til unge.