

# Introduktion till Ren Coaching

## Enkla verktyg för att fördjupa din coaching

Clean Language och Symbolic Modelling ger verktyg för coacher som arbetar med enskilda och grupper och vill:

- Minimera sin styrning av klientens process.
- Hålla sina egna antaganden utanför coachingen.
- Vassa sitt lyssnande till nya nivåer.
- Ställa rena frågor som ger klienten maximalt inre fokus.
- Stödja klienter att utveckla kraftfulla metaforer för egen utveckling.
- Hjälpa klienter flytta sitt fokus från problem till lösning.
- Underlätta för grupper att förstå varandra och sig själva bättre.
- Ha en enkel metod för att förstå varandras mål och behov i inledningen av en aktivitet.

Detta blir den femte – mycket uppskattade – kursen i Sverige. Här är några kommentarer från tidigare kursdeltagare:

*"En så härlig kurs! Roligt och samtidigt konkret. Inspirerande, meningsfullt och användbart på så många områden. En lätthet, renhet och lekfullhet i filosofin med Clean Language och samtidigt så djuplodande, seriöst och krävande."*  
**Margareta Carlsson**

*"En träning som visar på en knivskarp, ren och användbar metod. Att göra 'så lite som möjligt' får en ny dimension. Samtidigt tränades vi i en dimension av lyssnande som (med träning) kommer att göra mig till en bättre coach, utbildare och människa."*  
**Birgitta Keller**

*"Stort tack för en bra kurs!!! Det var en av de få genuint nya samtalsmetoder jag tagit del av under de senaste åren – mycket motiverande!!"*  
**Anita Salo**

*"Kursen var helt ovärderlig! Så spännande att få en första inblick i det här otroligt kraftfulla verktyget, för förståelse och förändring!"*  
**Aurora Palm**

*"Fantastiskt kompetenta, proffsiga, inlyssnande och trevliga kursledare som skapade en härlig och tillåtande stämning."*  
**Nina Ljungars Ripstrand**

*"Introduktionskursen till Clean Language var något speciellt! Två mycket kompetenta kursledare som guidade oss in i en ny värld. Mycket intressant och svårt men fantastiskt kraftfullt!"*  
**Annica Lögdlund**



Ren coaching  
ger stöd och  
vägledning  
över  
svårigheter  
mot nya  
möjligheter.

## På kursen lär du dig

- Vad är Clean Language och varför är det användbart?
- De grundläggande Rena frågorna och hur man 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 precist lyssnande.
- Hur man med Rena Frågor håller sina egna antaganden tillbaka så man kan arbeta med klientens faktiska upplevelser.
- Hur kan man använda Clean Language i olika sammanhang.
- Enkla modeller för att klargöra önskade mål och motivera till handling.
- Hur du kan hjälpa klienten att tydliggöra strukturen i hens tänkande genom att utveckla de metaforer hen använder
- Djup förståelse för betydelsen av metaforer i vardaglig kommunikation och i coaching.

## David Groves banbrytande arbete

Ren Coaching ger en enkel och kraftfull ram för coaching. Grunden är psykologen David Groves banbrytande arbete med att utveckla Clean Language, för att minimera terapeuters styrning av samtal och ge deras patienter maximalt utrymme att fritt utveckla sina egna tankar och insikter. Clean Language använder också utvecklingskraften i metaforer. Genom att hitta och utveckla metaforer kan klienter arbeta med frågor som är svåra att uttrycka på andra sätt. Metaforer frigör tanken och ger kraftfulla, minnesvärda symboler.

Klientens problem är som ett skal som hindrar hen från att se sina möjligheter. Med Ren Coaching öppnar problemen sig så klienten kan se och styra mot det hen vill.



David Grove erbjöd generöst sitt arbete som "share ware" för alla att använda och utveckla och Penny Tompkins, James Lawley, Caitlin Walker med flera har under decennier utvecklat metodiken för bland annat coaching, grupputveckling, intervjuteknik, med mera. 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 hens egen tankevärld.

## Introduktionen till Ren coaching vänder sig till coacher som vill

- Få nya, enkla (men inte lätta) och 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.

## Kursen är också användbar för

Chefer som coachar

- Kursen ger dig de verktyg du behöver för att undvika T/F/L-fällan (Tips, Förslag, Lösningar) och kunna coacha dina medarbetare rent, på deras villkor.
- Med Ren Coaching får du bättre kommunikation med dina kollegor och i ledningsgruppen.
- Du får lära dig enkla arbetssätt för att få effektivare, mer inspirerande möten.

Du som funderar på att bli coach

- Introduktion till Ren Coaching är ingen fullständig coachutbildning (den kursen är fortfarande under utveckling).
- Men du får en grund som du kan bygga resten av din utbildning på, både när det gäller förhållningssätt och metoder.
- Och många enkla (men inte lätta) verktyg för att börja coacha.

Vi brinner för att sprida Ren Coaching och de olika Rena Utvecklingsverktygen i Sverige. Vi upptäcker om och om igen hur mycket som går att åstadkomma med så enkla medel. Och även när vi coachar "som vanligt" har vi blivit bättre lyssnare och ställer mer precisa frågor. Kurserna är ett led i att bygga upp en Community för Clean Language i Sverige.

## Kursledarna

Lena Sobel är ledartränare och UGL-handledare samt certifierad coach. Lena är medförfattare till den prisbelönta boken Chefen som Coach. Läs mer på [www.sobel.se](http://www.sobel.se)

Søren Holm är sedan mer än 20 år en pionjär inom coaching, i Sverige och internationellt, och medförfattare till boken Chefen som Coach. Läs mer på [www.mastercoach.se](http://www.mastercoach.se).

Välkomna önskar



Søren Holm



Lena Sobel

## Det praktiska

### För vem

Coacher och handledare

### Workshop ledare

Lena Sobel och Søren Holm, Ren Utveckling AB.

### Hur

- Praktiska övningar.
- Tid för reflektion.
- Maximalt 12 deltagare.

### När

Mån 14 – ons 16 sep, kl. 9:00 – 17:30.

### Var

Videolänk via Zoom

### Kostnad

9 800: - plus moms

Avgiften inkluderar fika och lunch.

### CCEU

Kursen ger 22 timmars CCE för förnyad ICF-certifiering.

### Anmälan

[Info@renutveckling.se](mailto:Info@renutveckling.se).

OBS: Anmälan är bindan