

Innhold

Forord	11
Innledning	13
A-faktor og F-faktor	16
Endringskompetanse	17
Kapittel 1	
Grunnlaget for utvikling. Selvanalyse	23
Barndom	23
Lykke	25
Kriterier for lykke	26
Positiv psykologi	28
Selvcoaching	30
Superledelse og selvledelse	30
Grunnlaget for menneskets nyteevne er helse	34
Optimisme	34
Fire tilgangsnøkler til optimisme.	37
Indre endringer	41
Kapittel 2	
Personlige forutsetninger	45
Nytelse – på godt og vondt	46
Glede	48
Grunnleggende betingelser for god helse	54
Helse, nærvær og fravær	55
Hvorfor går folk på arbeid?	56

Kapittel 3

A-faktoren	61
A-faktoren i ditt liv	61
Hovedtrekk ved A-faktoren	63
Medfødte positive egenskaper, evner og personlighetstrekk.	64
Kulturelle positive miljøfaktorer fra oppveksten.	65
Oppdagede positive trekk basert på erfaringer og tilbakemeldinger.	65
Uavklarte positive antakelser om skjulte talenter og ressurser	66
Talentet i alle	67
Å oppdage sitt prestasjonspotensial	69
Livets lotteri.	69
Skjulte krefter	71
Terra incognita.	74
Musikaliteten i alle mennesker	75
Musikk som virkemiddel til utvikling.	77
Et fabuleringsverksted.	78
Identitet	79
Los i eget liv	81

Kapittel 4

Visjon	83
Undersøk dine latente visjoner	84
Visjoner og etikk	85
Ambisjon og mål	86
Uklar ambisjon	88
Når ambisjon blir stress.	89
Vilje	90
Endringstrappen.	92
Fasilitatorens bidrag og rolle	92
Støtte fra andre.	93
Å oppsøke drahjelp	94

Kapittel 5

Prestasjonshjelp og coaching	99
Prestasjonshjelp	99
Sjenerøse, likeverdige relasjoner.	100
Profesjonelle roller i relasjoner	101

Prestasjonshjelp gir mening	101
Å bli gjort god – og dårlig	103
Hvem er prestasjonshjelper?	104
Den gode hjelper	105
Sannhet hjelper	106
Mottakerens opplevelse avgjør	107
Den kompetente kunden	108
Ferdigheter i prestasjonshjelp	109
Mentalisering	109
Relasjonell effekt	110
Prestasjonshindrere	111
Hvem er prestasjonshindrere?	112
Prestasjonshjelperens metode	114
Flytte grenser	115
Evaluerer og gi tilbakemelding	116
Kapittel 6	
Personlig utvikling ved å coache	119
Coachens indre tilfredshet	119
Det store perspektivet	120
Å gjøre hverandre gode	120
En livscoach	123
Arbeidsplassene våre – en coachende kultur?	125
Å bli god av andres raise nærvær	127
Relasjonell musikalitet	128
Kapittel 7	
Motivasjon	131
En vandring. Justering av motivasjon	132
Indre motivasjon	133
Ytre motivasjon	133
Påvirkningsstil	134
Ledelse og påvirkning	136
Personlig motivasjonsprofil	139
Tilnærming til ytre motivasjon	143
Det emosjonelle klimaet	144
De negative/passive	147

Emosjonelle endringer	148
De negative/aktive	148
Trening i emosjonell bevissthet og utvikling	149
Motiverende involveringsarbeid	152
Oppgavers motivasjonseffekt.	153
Målformulering	155
Autonomi.	156
De energifattige	157
Unngå demotivering	159
Flyt.	160
Relasjonell energi	160
Faglig kompetanse.	161

Kapittel 8

Coachens syv grunnverdier	165
Syv grunnverdier	165
1 Verdien godhet	166
2 Verdien medfølelse	169
3 Verdien vennlighet	171
4 Verdien tilgivelse	174
5 Verdien hjelpsomhet	179
6 Verdien omtanke	181
7 Verdien humor	182

Kapittel 9

Relasjoner	187
Dimensjoner i relasjoner	187
Mestring av relasjoner	189
Hvorfor vise medfølelse?	191
Kort metodisk tilnærming til relasjonsbygging	192
1 Basis	192
2 Ferdigheter som sikrer god kontakt	195
3 Strategier som sikrer nettverk	197
4 Personlige evner som bidrar til å styrke relasjoner.	199

Kapittel 10

F-faktor og takling av motgang	221
Ulike F-faktorområder	222
Livets motgang	224
Aldring og livsmestring	227
Fleksibilitet og rigiditet	230

Kapittel 11

Hustavler	233
Hustavler er lystbetont alvor	234
Hensikt med hustavle	234
Hustavler er løsningsorientert	236
Områder for hustavler	236
Hustavlers formuleringer	237
Hustavlers tankevekkende verdiord	238
Hustavlers mystikk	238
Kollektive prosesser	239
Individuelle prosesser	240
Hustavlers muligheter og begrensninger	240
Hustavlers skjebne	241
Hustavlers plassering og estetikk	241
Hustavle for en person	242
Hustavle for en familie	242
Hustavle for et parforhold	243
Hustavle for et team	244
Hustavle for en organisasjon	244
Hustavle for et spesielt formål	245
Lånte hustavler	246

Kapittel 12

RAUS – et program for nærværarbeid og nærværsledelse	249
Hva betyr RAUS?	249
Relasjoner	250
Ansvar og anerkjennelse	251
Utvikling	252
Utviklingssamtalen	253
Smil og samhandling	255

Samhandling	256
Kollektiv flyt	257
Avslutning	259
Litteratur	261
Stikkord	264