

Skillnader coach, konsult, mentor, handledare, terapeut...

”Att lära känna andra är vishet. Att lära känna sig själv är den högsta visheten.”
(Lao-Tse, taoismens grundare och förste filosof)

Det finns många olika yrken där man arbetar med individuell utveckling av olika slag. Då och då får vi frågan om vad som skiljer coachen och konsulten från exempelvis mentorn, handledaren och terapeuten. I det här blogginlägget ger vi lite definitioner kring dessa olika roller.

Coachen

En coach är en tränare som arbetar med förändring av tankesätt och beteenden. Coachen har inte färdiga mål och lösningar – ingen egen agenda - utan utvecklar tillsammans med och under klientens egenansvar. En coach är specialist på lärande och förändring utifrån individen och gruppen och behöver inte ha expertis inom det område klienten är en del av. Coachens bistår individen i att skapa medvetenhet, ansvar och självtillit och i att finna sina egna visioner, bevekelsegrunder, värderingar och utifrån det valmöjligheter. Coaching klargör vilja, frigör ambition och utvecklar förmåga med fokus på lösningar, handling och resultat. På så sätt kan man också bättre ta till vara erfarenhet, egenskaper, färdigheter och kunskaper hos individen kopplat till att utveckla ny och ökad styrka. Coaching är individuellt anpassad och genomförs med olika fokus, innehåll, struktur och omfattning beroende av klientens behov, situation och önskemål. Det är viktigt med ett helhetsperspektiv och en tydlig målfokusering är central i coaching. Coaching är alltid framtidsorienterat. Coaching kan genomföras såväl individuellt som i grupp, även om det vanligaste är att arbeta individuellt. Coaching används både för personlig utveckling och för professionell utveckling.

Handledaren

En handledare är personlig lärare, vägledare, ledsagare som ger kontinuerligt pedagogiskt stöd eller vägledning i kompetenshöjande syfte. Handledaren följer en modell som förväntas ge en viss typ av resultat, även om innehåll, omfattning och genomförande varierar beroende av kontext. Handledarens uppdrag är att underlätta och stötta lärandeprocessen utifrån en pedagogisk grundsyn och kunskap, färdighet eller insikt inom ett speciellt verksamhetsområde förväntas nås.Handledning rör yrkesmässiga eller uppdragsmässiga förhållanden och inte personliga eller privata förhållanden (även om individen som person förstås är en del av yrkesrollen). Inte sällan är handledaren en person som antingen finns internt vid institutionen eller yrkesområdet eller som tidigare har arbetat inom yrkesområdet. Handledningen ger ett utrymme där individen/gruppen får möjlighet att tala fritt om sitt ärende. Handledning kan genomföras såväl individuellt som i grupp. Det vanligaste är att handledning sker i grupp för att ge tillgång till gruppens samlade kunskap och erfarenhet.

Mentorn

En mentor är ett bollplank som ger råd utifrån och delar med sig av sin egen erfarenhet. En mentor kan branschen och/eller yrket och agerar förebild. Mentorn är oftast äldre och/eller mer erfaren och leder adepten som är yngre och/eller har mindre erfarenhet. Nu för tiden kan det dock vara precis tvärtom: mentorn är yngre och delar med sig av sin generations synsätt och erfarenheter till en äldre adept. Mentorskap genomförs så gott som alltid mentor och adept på tu man hand. Mentorn kan vara en person som finns inom den egna organisationen men det kan också vara någon utifrån.

Konsulten

En konsult är en rådgivande specialist inom något område som anlitas/konsulteras för att ge någon råd, visa och lära ut modeller och processer. En rådgivare är någon vars erfarenhet, mening, förslag och utlåtande inhämtas. Rådgivningen kan vara inom en lång rad olika områden: management, juridik, teknik, ekonomi, ledarskap, arbetsmiljö... En konsult med expertkunskap kan också tas in i verksamheten för att exempelvis göra kvalitetsrevision eller utreda organisationsstruktur. Utöver att en konsult är specialist på något område så behöver man också kunskap i människa, grupp och organisation för att kunna förmedla råd som är anpassade efter just den individ, grupp eller organisation som det berör. Skickliga konsulter bistår på ett sätt som gör att de som ska hantera frågan växer, lär och gör på egen hand framöver. Rådgivning förekommer såväl individuellt som i grupp. Konsultation kan ske genom en tredje part. Idag kallas även personal som arbetar på bemanningsföretag för konsulter, och man ska veta att det är skillnad på en rådgivande expertkonsult som bistår på särskilt tema och en bemanningskonsult som bistår i yrken i verksamheten på kortare eller längre tid på samma sätt som en anställd arbetar.

Terapeuten

En terapeut är en person som yrkesmässigt utför terapi. Terapi är en icke-medicinsk behandling av sjukdom eller skada och används inom sjukvården för såväl kroppsliga som psykiska problem. I vardagligt tal är det psykoterapi som avses, en systematisk och målinriktad samtalsbehandling med syftet att patienten ska må bättre eller behandla ett specifikt problem. Det finns flera former av psykoterapi, t.ex. psykodynamisk psykoterapi, systemisk terapi, kognitiv psykoterapi och kognitiv beteendeterapi (KBT). Psykoterapi bygger på psykologisk teori och bedrivs av legitimerade psykologer eller psykoterapeuter. En terapeut arbetar med såväl ett historiskt som ett framtida perspektiv och syftet är att åtgärda psykisk ohälsa av något slag. Terapi ges åt såväl individ som grupp, familj eller par.

Samtal

Samtalet är det redskap som går som en röd tråd genom de olika yrken jag beskrivit ovan. Samtalet är människans kanske viktigaste redskap överlag för kommunikation, delaktighet och utveckling. Samtalet är centralt även mellan två goda vänner som möts eller två främlingar som talas vid en stund medan de väntar på bussen. Hur man hanterar samtalet, och vilket förhållningssätt och vilken kompetens man för med sig in i samtalet och vilket syftet med samtalet är varierar och det är i den variationen skillnaden finns i yrkena ovan.

Hör dig för

Om du vill arbeta med din egen utveckling, professionellt eller personligt, så finns många olika vägar att gå. Vårt förslag om du känner dig osäker är att du tar kontakt med några olika personer/yrken och bokar ett förutsättningslöst samtal med dem. Fråga sedan vad var och en har för metodik, erfarenhet, utbildning och hur den process de arbetar med ser ut. Sedan kan du själv dra en slutsats kring vem du vill samverka med utifrån vad det är du vill åstadkomma. Det handlar dessutom om vilken person du känner förtroende för och känner att du kan "resa" tillsammans med.

Oavsett vem...

... du väljer att samarbeta med för din egen utveckling så är vår erfarenhet att det alltid är av godo att sträva efter att öka sin självinsikt, odla sin självaktning och förbättra sina prestationer för att på ett så bra sätt som möjligt vara huvudperson i sitt eget liv och skapa det liv man vill leva, både för sig själv och i samverkan med andra.

Det är som förmedlats av Anne Frank (1929–1945, en judisk flicka som blev internationellt känd för sin dagbok som beskriver hennes upplevelser under andra världskriget):

"Tänk så underbart att ingen behöver vänta ett enda ögonblick innan de börjar med att göra världen bättre på något sätt."

Vi på Solberga station AB arbetar som expertkonsulter och i vårt företag finns även internationellt certifierad coach. Vi samarbetar dessutom med såväl konsulter som coacher, så är du intresserad av att veta mer om vad just vi kan bistå dig med så känn dig varmt välkommen att höra av dig!