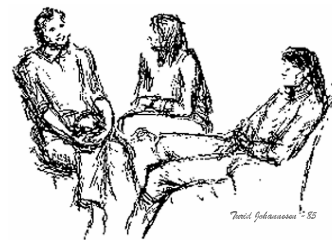


# SGL® Gruppecoaching

## for Samspill, Gruppevekst & Ledelse



### Hva er SGL® Gruppecoaching?

Når du deltar i SGL® Gruppecoaching får du tilgang til et fellesskap av mennesker med mange ulike ressurser og erfaringer. I dette fellesskapet vil du oppdage at du blir sett, hørt og respektert for den du er. I dette fellesskapet vil du få tydelige tilbakemeldinger på dine utfordringer, nyttig erfaringslæring og innspill til ideer og løsninger som vil hjelpe deg til å lykkes med de utfordringer du står overfor. Hver gruppe møtes til 4-5 samlinger i halvåret, og en gruppecoaching tar ca. tre timer.

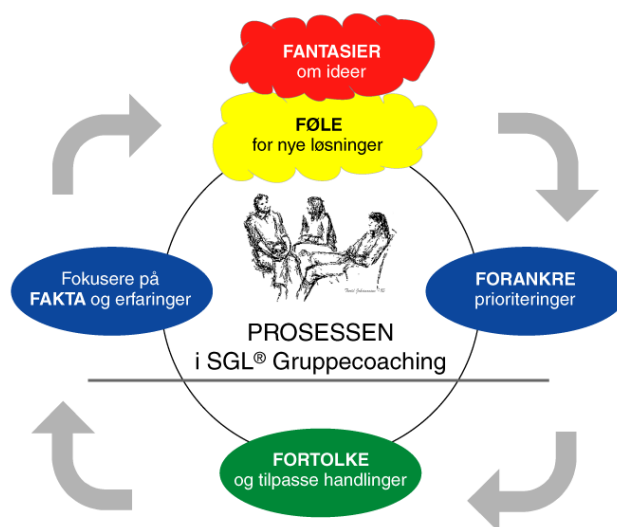
### Hvordan fungerer det?

På hver samling får 1-2 deltakere (konfidenter) hele gruppens oppmerksomhet og kan dele egne situasjoner eller "case" med gruppekolleger de stoler på. Fokuset settes der konfidentens energi er her og nå. Det kan være en situasjon fra det daglige arbeid, en utfordring, noe som krever en løsning eller et tema det ønskes innspill på.

Ved å slippe tanker, fantasier og følelser fritt skapes et energifelt som roper etter oppmerksomhet, aktiv lytting og tydelig nærvær. Hele tiden bruker vi gruppen som ressurs. Gruppedeltakernes oppgave er å respondere, speile og påvise det åpenbare ved å fortelle hva de hører, tenker og føler overfor konfidenten som presenterer sitt "case".

Både den som står i fokus og resten av gruppen vil få med seg nyttig læring og erfaring fra caset og prosessen rundt. Hele prosessen tar ca. 60-90 minutter og følger SGL® Samtaletema 13 skritt for skritt (se illustrasjonen i høyre spalte).

Vi søker også å forankre caset i et teoretisk grunnlag og en illustrasjon gjennom bruk av Kommunikasjonsverktøyet SGL® for Samspill, Gruppevekst og Ledelse.



### Kommunikasjonsverktøyet SGL®

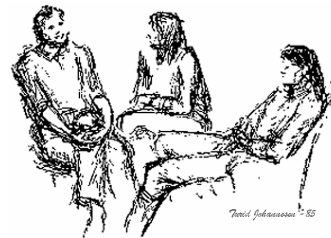
Vår erfaring er at gruppecoaching krever et felles språk og felles referanserammer for best mulig å kunne fremme det vi ønsker å oppnå.

Kommunikasjonsverktøyet SGL® gir oss et felles språk å jobbe i. Dermed frigir vi tid og ressurser til det vi egentlig skal jobbe med i gruppen – nemlig å gi hverandre nyttig coaching. SGL er et visuelt og pedagogisk fremlagt verktøy som forankrer våre prosesser til teori og lærdom om individ, team og organisasjoner.

Du kan lese mer om Kommunikasjonsverktøyet SGL® på [www.SGL.no](http://www.SGL.no).

# SGL® Gruppecoaching

## for Samspill, Gruppevekst & Ledelse



### Arkitektur

Arkitektur og ritualer representerer kultur, og signaliserer gjennom sine metabudskap både makt og verdier. I en SGL® Gruppecoaching sitter man ikke rundt et bord, men i en åpen sirkel som forteller om synlighet, likhet og likeverd. For å skille gruppeprosessen fra et vanlig arbeidsmøte er stolene plassert midt på gulvet og ofte med et rundt teppe i midten. Alle coaching-grupper avsluttes med en oppsummeringsrunde hvor hver enkelt deltaker tar ansvar for egen læring ved å besvare spørsmålet: Hva har du lært i dag?

### Eksempler på fokus tema

- **Nytt gruppemedlem – ny kollega**  
SGL® Samtaletema 1
- **Medarbeidersamtale – lønnsamtale**  
SGL® Samtaletema 2
- **Omorganisering – effektivisering**  
SGL® Samtaletema 3
- **Ny prosjektleder**  
SGL® Samtaletema 4
- **Mismodig og sliten**  
SGL® Samtaletema 5
- **Hvem er jeg?**  
SGL® Samtaletema 6
- **Konflikt og personkjemi**  
SGL® Samtaletema 7
- **Endring og motstand**  
SGL® Samtaletema 8
- **Gruppefiasko**  
SGL® Samtaletema 9
- **Avvist av kunden**  
SGL® Samtaletema 10
- **Samvittighetskonflikt**  
SGL® Samtaletema 11
- **Ny lederrolle**  
SGL® Samtaletema 12
- **Aktiv lytting**  
SGL® Samtaletema 13
- **Den viktige beslutningen**  
SGL® Samtaletema 14

### Hva forventes av deg?

I første omgang går du inn i en gruppe for ett år, tilsvarende åtte samlinger. Siden det ofte er vanskelig å delta på alle samlingene fungerer ditt medlemskap som et klippekort. Du har totalt åtte "klipp", og blir i gruppen til du har deltatt på åtte samlinger. Det forventes likevel at du prioriterer samlingene høyt og at du er engasjert og tilstede i prosessen når du er der.

Når du starter på SGL® Gruppecoaching er det en forutsetning at du kjenner til SGL som felles språk. Snakk med din SGL gruppeleder om hvordan du kan tilegne deg dette gjennom individuell samtale eller en tilpasset workshop.

Som deltaker vil du få din egen SGL® Ressursperm som du medbringer til hver samling.

### Mer informasjon

For mer informasjon om ledige plasser i en gruppe, datoer, priser og andre betingelser, vennligst hør med den autoriserte SGL konsulenten du har kontakt med.

### Kontaktinformasjon:

Dersom du ikke har etablert kontakt med en autorisert SGL konsulent kan du finne en på [www.SGL.no](http://www.SGL.no) eller kontakte SGL sentralt på telefon 93 05 05 20.