



**AALBORG UNIVERSITY**  
DENMARK

**Aalborg Universitet**

## **Introduktion til arbejdet i Aalborg Universitets Coaching Center**

Spaten, Ole Michael; Løkken, Lillith Olesen; Holst, Nadja Lagoni; Pedersen, Maria Louise; Lausten, Maja

*Publication date:*  
2018

*Document Version*  
Også kaldet Forlagets PDF

[Link to publication from Aalborg University](#)

*Citation for published version (APA):*

Spaten, O. M., Løkken, L. O., Holst, N. L., Pedersen, M. L., & Lausten, M. (2018, jan 15). Introduktion til arbejdet i Aalborg Universitets Coaching Center.  
[https://www.communication.aau.dk/research/knowledge\\_groups/cqs/coaching/consultancy-services/](https://www.communication.aau.dk/research/knowledge_groups/cqs/coaching/consultancy-services/)

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- ? Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- ? You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- ? You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us at [vbn@aub.aau.dk](mailto:vbn@aub.aau.dk) providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.



Coaching  
Center



Coaching Center \*  
Uddannelsesklinik  
på Psykologi  
Aalborg Universitet

## Vi tilbyder

CC (Coaching Center) er en uddannelsesklinik, hvor studerende på 8. og 9. semester på psykologi uddannelsen (under løbende psykologfaglig supervision) tilbyder individuelle coaching-psykologiske forløb på op til 6 sessioner à 50 minutters varighed.

## Coaching – coaching psykologi – psykoterapi <sup>x)</sup>

Coach er en ubeskyttet titel og coaching kan dermed principielt udføres af alle. Coaching retter sig mod det velfungerende menneske (coachee), som f.eks. ønsker at forbedre sin trivsel, præstation og velbefindende. Psykoterapi udføres primært af psykologer og retter sig mod klienter, der søger behandling i forhold til angst, depression og en række andre dysfunktioner og tilstandsformer. Coaching psykologi udføres tilsvarende af psykologer og retter sig både mod klienter, der søger behandling i forhold til lette og moderate tilfælde af angst, depression og stress samt i forhold til mistrivselssproblematikker hos det i øvrigt velfungerende menneske.

## Den første session

Inden den første samtale på CC skal der udfyldes screening og visitationsmateriale. Den indledende samtale handler om at afstemme forventninger, du modtager tilbagemelding og du får lejlighed til at uddybe baggrunden for dit ønske om et coachingforløb. For nogle klienter vil det allerede være muligt gennem denne dialog at indkredse, hvilken specifik problemstilling, du ønsker, at vi arbejder med, samt hvilket mål du ønsker at opnå inden forløbet afsluttes.

## Hvem vil du møde hos CC?

En coach hos CC er studerende på kandidatprogrammet Clinic Counseling Consultation Coaching (C<sub>4</sub>U). Blandt andet som et led i det interne praktikum på uddannelsesklinikken træner de studerende den psykologiske praksis samt deres samtale- og interventions-færdigheder. CC klinikken er en integreret del af kandidatprogrammet C<sub>4</sub>U, hvor du vil kunne møde både 8. og 9. semester psykologistuderende til gratis individuelle coaching-psykologiske forløb.

## Sådan arbejder vi i sessionerne

I de coaching-psykologiske sessioner tages der udgangspunkt i dig og fokuserer på de problemstillinger, som du møder i din tilværelse. Spændvidden ligger mellem behandling i forhold til lette og moderate tilfælde af angst, depression og stress og forskellige mistrivselssproblematikker i dagligdagen. Målet med samtalerne er, at din situation ændres til det bedre, hvad enten det drejer sig om de nævnte kliniske problemer, din håndtering af en specifik problemstilling du måtte opleve, at forbedre dine præstationer og / eller at forbedre din livskvalitet m.v.

Den coaching-psykologiske form er kort, målorienteret og sigter mod et konkret fokus. Coachingen forløber som et tæt samarbejde mellem klienten og coachen og fordrer derfor engagement fra begge parter. Vi vil med en ressourceorienteret tilgang udforske, hvorledes du kan opnå de mål, du måtte have et ønske om at nå frem til.

## Forskningsledelse og supervision

De studerende, der varetager coachingforløbene er under løbende supervision af psykologerne Ole Michael Spaten og Lillith Olesen Løkken. Dette er med til at sikre kvaliteten af de coaching-psykologiske ydelser vi tilbyder. Arbejdet i CC er forskningsforankret i Coaching Psychology Unit ledet af Ole Michael Spaten i samarbejde med Bo Møhl, Stephen Palmer, Winnie Flensborg og Lillith Olesen Løkken.

## Hvem kan få coaching?

Som det er lige nu, kan alle studerende ved AAU få tilbudt et coaching-psykologisk forløb hos CC.

Lyder det som noget for dig, og er du interesseret i at indgå i et coaching-psykologisk forløb? - så kontakt os på: [cc@hum.aau.dk](mailto:cc@hum.aau.dk) eller find os på vores facebook-side: [fb.me/CCCoachingCenter](https://fb.me/CCCoachingCenter).

Klik på dok.: "Lidt mere info..." hvis du ønsker at vide mere.



x) Lidt mere info om grænserne mellem Coaching – Coaching psykologi – Psykoterapi (og arbejdet i CC klinikken)

### Coaching

Den klassiske definition på Coaching stammer fra Gallwey, som siger at coaching; "...er kunsten at skabe nogle omstændigheder, en frugtbar atmosfære gennem samtale og en måde at være tilstede på, der fremmer den proces, hvorved en person kan bevæge sig mod ønskede mål på en tilfredsstillende måde". Gallwey, T. (1974). *The Inner Game of Tennis: The classic guide to the mental side of peak performance*. New York: Random House.

### Psykoterapi

Psykoterapi er en behandlingsmetode til psykiske sygdomme, som f.eks. psykoser, fobier, personligheds-forstyrrelser, spiseforstyrrelser, samt angst, depression og stress. Psykoterapi tager typisk form af samtalebehandling, hvor psykoterapeuten gennem samtaler prøver at afhjælpe klientens psykiske problem. Det fælles rationale for de terapeutiske interventioner, at klienten – gennem behandlingsforløbet – er i stand til at opnå indsigt i og evt. kan ændre problematiske og usunde mønstre af følelser, tanker og adfærd.

### Coaching psykologi

På mange måder kan den coaching psykologiske intervention minde om den psykoterapeutiske, idet begge interventionsformer udføres af psykologer og oftest er samtalebehandling. Vi kan også læse fællesmængden gennem denne definitionen på coaching psykologi, som også præciserer det videnskabelige fundament: "Coaching psykologi er en systematisk anvendelse af valideret psykologisk metode og teori, funderet i etablerede terapeutiske tilgange, hvor coachen behandler, ansporer eller udvikler klienter eller grupper til at udnytte sine ressourcer optimalt i forhold til såvel privat- som arbejdsliv eller coacher i forhold til at ændre problematiske og usunde tanke-, følelses- eller adfærdsmønstre". (Spaten, Imer & Palmer, 2012)

### Problemstillinger i coaching psykologi

Coaching psykologi retter sig ikke imod ekstremt alvorlige eller alvorlige tilfælde af angst, depression og stress. Coaching psykologen er i stand til at behandle, coache og føre samtaler med klienter som har lettere og moderate tilfælde af depression, angst og stress.

Lettere og moderate tilfælde af depression kan være: nedstemthed, modløshed, tristhed, ked-af-det-hed, manglende motivation og lyst til involvering og engagement, magtesløshed, sårbarhed og appetitændringer.

Lettere og moderate tilfælde af angst kan være: ængstelighed, nervøsitet, hurtig vejrtrækning, tankemylder og rumination, besvær ved at sove, rastløshed, og forskellige grader af bekymringer.

Lettere og moderate tilfælde af stress kan være: koncentrationsbesvær, hukommelsesproblemer, irritabilitet, ikke at kunne falde til ro & slappe af og et evt. ændret søvnmønster, oplevelse af pres og (evt.) urealistiske forventninger til sig selv/eller andre.

Der er høj grad af overlap mellem disse tre problemområder.

Endvidere kan den coachingspsykologiske intervention rette sig imod forskellige mistrivelsesproblemstillinger blandt velfungerende mennesker som f.eks. at være nervøs ved at gå til eksamen, at det sociale driller på studiet eller i hverdagen, at man trænger til at finde motivationen igen, at man oplever at studie- og semesterstarten er ekstra svær, at man har brug for hjælp til at tackle hverdagens problemer eller der er noget, man ønsker at blive bedre til.

### Fortrolige samtaler i CC

Uddannelsesklinikken CC tilbyder fortrolige individuelle coaching-psykologiske forløb. Skriv til os – hvis et coachingforløb kan være noget for dig.

Kontakt: [cc@hum.aau.dk](mailto:cc@hum.aau.dk)

Eller kig på vores facebook side: [fb.me/CCCoachingCenter](https://fb.me/CCCoachingCenter).