

# “Coaching” by die Universiteit Stellenbosch

Wat is “coaching”?



’n “Coach” kan jou help om meer doeltreffende maniere te vind om jou doelwit vinniger te bereik.

Die Internasionale Coaching Federasie (ICF) omskryf “coaching” as ’n proses waartydens daar ’n gedagteprikkelende en skeppende vennootskap met kliënte gesluit word wat hulle inspireer om hulle persoonlike en professionele potensiaal te maksimaliseer.

Let daarop dat “coaching” verskil van mentorskap, berading, terapie, geskilbeslegting en bemiddeling, en nie met dié begrippe verwar moet word of gebruik moet word wanneer ander soorte ondersteunende intervensies meer geskik sou wees nie.

Waar ons nie toegerus is om aan sekere behoeftes te voldoen nie sal ons jou, waar moontlik, na alternatiewe hulpbronne vir jou of lede van jou span verwys. **“Coaching” is vrywillig en heeltemal vertroulik, en die besonderhede van jou gesprekke met jou “coach” word met niemand gedeel nie.**

## Waarom ’n “coach” gebruik?

Die “coach” sal jou help om jou doelwitte te artikuleer, strategieë en planne te definieer, vir jou ’n visie voorhou van jou as ten volle suksesvol, en jou uitdaag om daardie visie te verwesenlik. Jy en jou “coach” vorm ’n span wat daaraan toegewy is om jou te ondersteun in jou vordering met die bereiking van jou persoonlike en professionele doelwitte. Jou “coach” se rol is om jou aanspreeklik te hou en jou deurlopend te laat vorder. Jou “coach” sal jou dus terselfdertyd uitdaag en aanmoedig om dit wat jy oor jouself leer, te verdiep, die gehalte en omvang van jou denke oor jouself en jou lewe te verbeter, en om jou aan te spoor tot dié optrede wat nodig is om die lewe waarna jy streef, te verwesenlik.

Dit is ’n buitengewoon spanningsvolle tyd vir ons almal, veral vir leiers wat soveel verskillende oorwegings in ag moet neem, en soveel mense het wat na hulle opsien vir kalmte, helderheid en wysheid. Talle leiers bevind hulle in die posisie van weerligafleier of slaansak vir die angs en frustrasies van hulle personeel, studente en kollegas. Daar word

1 | “Coaching” by die Universiteit Stellenbosch

van individue verwag om olimpiese vlakke van leierskap te handhaaf, terwyl hulle ook self stoei met die angs en kommer in hulle eie lewens, en hulle eie reaksies op die krisis. Ons voel almal op die een of ander wyse onbekwaam en oorweldig.

## Waarvoor gebruik kliënte tipies “coaching”?

Omdat “coaching” intens persoonlik is, sal elke kliënt op enige gegewe tydstip tydens die “coaching” verhouding aan kwessies werk wat spesifiek vir hom of haar van belang is. Binne ’n universiteitsomgewing is daar egter sekere gemene temas wat ter sprake kom. Die onderstaande lys gee ’n aanduiding van die omvang van sodanige temas:

1. Oorlading / volume / die verrigting van verskeie take / fragmentering van tyd, energie en aandag
2. Die hantering van moeilike / ontwrigtende / toksiese persoonlikhede, veral in openlike konflik / konfrontasie
3. Eensaamheid, vervreemding, dissonansie
4. Die uitoefen van moeilike keuses
5. Balansering van familie en werk, werk-lewe-balans
6. Die vind van ’n persoonlike leierskapstyl wat sterk en eg is
7. Die skep van ’n geloofwaardige stem in hoëvlak-interaksies, wat ‘gehoor’ word
8. Bestuur van verandering –om individue, spanne of departemente na nuwe vlakke van werkverrigting / betrokkenheid te probeer skuif
9. Die versoeking om dinge rustig te vat teenoor die begeerte om doeltreffend te wees en ’n blywende invloed te hê
10. Die verrigting van verskeie take en fragmentering
11. Hoe om ‘Nee’ te sê sonder om skuldig te voel
12. Kies waarvoor jy die stryd wil aanknoop
13. Uitputting en uitbranding
14. Selfgeldendheid en beskerming van grense
15. Doeltreffende delegering
16. ‘Opwaartse’ bestuur – hantering van jou lynbestuurder
17. Die bestuur van oorgange – van een rol na ’n ander
18. Bestuur van jou eie emosionele snellers

## Hoe “coaching” by die Universiteit Stellenbosch werk

Margaret Orr en Almene Potgieter is die Universiteit se voltydse leierskaps-“coaches” en dien as ’n hulpbron tot die beskikking van leiers en bestuurders (posvlak 1 tot 7), om hulle persoonlike en professionele doeltreffendheid en veerkragtigheid, en hulle vermoë om ’n kragtige en betrokke bydrae tot die welstand van hulle spanne en departemente te lewer, te ondersteun.

Individue het toegang tot die ondersteunende ruimte van ’n “coaching”-gesprek via Skype, Microsoft Teams, ’n telefoonoproep of e-pos. Sessies word volgens die kliënt se behoeftes pasgemaak ten opsigte van duur en frekwensie – dit kan wissel van ’n inkloksessie van 15 minute, tot ’n vinnige verkenning van strategie via e-pos, tot ’n ontladingsessie van 30 minute, of ’n diepgaande “coaching”-gesprek van 60 minute. “Coaching”-sessies word gewoonlik twee tot drie weke uitmekaar geskeduleer, maar die frekwensie word individueel met elke kliënt ontwerp en onderhandel, en aangepas soos die omstandighede verander.

## Vir meer inligting of om ’n aanvangsgesprek te reël, kontak:

Margaret Orr

Vir senior en uitvoerende leierskapsvlak 1 tot 4, en ook visedekane en departementshoofde/voorsitters van departemente

e-Pos [margareto@sun.ac.za](mailto:margareto@sun.ac.za)

Almene Potgieter

Vir steundiensbestuurders / toesighouers en ander individuele werknemers op vlak 5 tot 7

e-Pos [ap@sun.ac.za](mailto:ap@sun.ac.za)