



GREPP - metoden

TriathlonCoachens samtliga coacher jobbar enligt GREPP-metoden, som är en strukturerad arbetsmetod för att säkra kvaliteten på våra coachingtjänster. Allt vi gör dokumenteras, följs upp, utvärderas och förbättras, till nytta och nöje för dig som kund.

GREPP står för **G**lädje, **R**esultat, **E**ngagemang, **P**rioritering och **P**rofessionalism.

För att du ska nå dit du vill krävs att vi tar GREPP på vad du vill uppnå och hur vi når dit:

- **G - Glädje** och energi måste skapas när du tänker på hur det kommer att kännas att uppnå ditt mål. Om du inte känner glädje, så är det fel mål och då måste det omformuleras. Känner du inte glädje både när du tänker på målet, och under vägen till att nå det, så är nämligen risken stor att du inte når målet. Eller att det inte var värt uppoffringarna när du väl tagit dig dit. *Målsättningen, som arbetet börjar med, ska alltså utgå från glädjen i att uppnå målet.*
- **R - Resultat** är det som räknas. Åtminstone en del av resultatet brukar man kunna mäta enkelt. Vilket också gör det enklare för dig och din coach att följa dina framsteg på väg mot målet. Vilket du får ytterligare positiv energi av.
- **E - Engagemang**, från både dig själv och din coach är ett grundkrav. Känner man inte engagemanget går det inte att ta i så mycket som krävs för att nå högt satta mål. Då uteblir både resultaten och glädjen. Känner man själv inte engagemanget, ska man inte satsa pengar på en coach. Och känner man inte att ens coach är tillräckligt engagerad i en, så ska man byta coach.
- **P - Prioriteringar** krävs för att kunna nå resultat. Man kan inte stoppa in fem eller tio extra träningstimmar varje vecka utan att prioritera bort annat. Dygnet blir inte längre bara för att man vill göra t ex en Ironmansatsning vid sidan av allt annat. Här gäller det att vara tydlig och ärlig med vad som är mycket viktigt, och vad som är mindre viktigt, för att få livspusslet att gå ihop och satsningen att bli realistisk och glädjefylld.
- **P - Professionalism** ska du kräva av både din coach och den organisation som står bakom coachen. *En professionell coachingorganisation som jobbar strukturerat med kvalitetssäkring i varje steg ökar dina chanser att nå ditt mål.* Det kan handla om t ex:
 - månatliga avstämningar om att du är på rätt väg och är nöjd med din coach
 - att sätta in de grenspecialister, gemensamma träningstillfällen och annat som behövs för att nå t ex teknikgenombrott som inte klaras via telefon och epost
 - att din coach kan stämma av knäckfrågor med coachgruppen och de tre seniorcoacherna - att din coach alltså jobbar i ett professionellt team