

ČO JE KOUČOVANIE?

Vzťah spolupráce medzi koučom a koučovaným, ktorý napomáha ľuďom podniknúť konkrétne kroky k dosiahnutiu mimoriadnych výsledkov, vízie, cieľov a prianí v ich osobnom alebo pracovnom živote, v ich firme alebo organizácii.

Definícia podľa ICF:

„Koučovanie je partnerstvo s klientom v tvorivom procese provokujúcom jeho premýšľanie a inšpirujúcom ho k tomu, aby maximalizoval svoj osobný a pracovný potenciál.“

CIELE KOUČOVANIA

Podporiť ľudí, aby boli tím, čím naozaj sú.

Zlepšiť výkon, spokojnosť a úspech koučovaného v jeho pracovnom a osobnom živote.

Skvalitniť vnímanie reality a zvyšovať zodpovednosť koučovaného.

Odstrániť vnútorné prekážky, ktoré bránia v dosahovaní výkonu a cieľov.

Počas procesu koučovania si klienti:

- prehlbujú schopnosť učiť sa (z vlastných skúseností),
- zvyšujú svoju výkonnosť,
- zlepšujú kvalitu svojho života.

Zameriava sa na to, kde sa klient nachádza v súčasnosti a čo je ochotný urobiť pre to, aby sa v budúcnosti dostal tam, kam chce.

Všetky výsledky, ktoré klient dosiahne, sú zásluhou jeho zámerov, rozhodovania a konania, podporených spoluprácou s koučom a využitím procesu koučovania.

KTO JE KOUČ A AKÚ SLUŽBU POSKYTUJE?

Kouč je odborník na vedenie koučovacieho rozhovoru. Hlavne na aktívne počúvanie a kladenie otázok, tak, aby bol nápomocný pri hľadaní možností a rozhodnutí k realizácii toho, k čomu sa klient rozhodol. Otázky kouča nadväzujú na odpovede koučovaného, pričom odpovede tvoria mozaiku v kontexte obrazu koučovaného, ktorý si klient spoluvytvára a vyjasňuje spoločne s koučom.

Kouč napomáha, aby si klient sám odpovedal na to, čo považuje za potrebné, lepšie spoznal svoju situáciu a sám seba. Uvedomí si okolnosti, ktoré súvisia s riešenou témou, stanoví si jasnú a realistickú víziu očakávanej budúcnosti a odvodí si jednotlivé ciele.

Kouč inšpiruje a podporuje koučovaného k tomu, aby našiel podľa seba tie najlepšie možnosti a riešenia. Umožní tak klientovi prehodnocovať a rozhodovať sa v kontexte svojich novoodhalených hodnôt, priorit a kritérií, čo posilňuje najmä odhodlanie postupne plniť nájdené kroky k cieľu. Vyžaduje to určitý čas a aby klient splnil aktivity, ktoré si sám naplánoval.

Koučovaní sú jednotlivci, skupiny, tímy a kouč môže koučovať aj sám seba. V kontexte firmy môže pôsobiť ako zamestnanec, potom ide o **interného kouča**, alebo si firma v prípade potreby kouča najíma a potom hovoríme o **externom koučovi**.

V podstate sa dá povedať, že každý, kto pozná a vie zodpovedne a odborne používať princípy, koučovacie zručnosti a nástroje koučovania, môže využívať **koučovací prístup** vo svojej praxi.

Nároky na osobnosť a skúsenosti kouča – prvoradá je zodpovednosť v rozvíjaní seba a chuť byť nápomocný pri rozvoji druhých. Dôležité je mať dostatok životných a pracovných skúseností a životného optimizmu, aby bolo čo rozdávať a čím potvrdzovať platnosť slov a princípov platných v koučovaní. Kouč nemusí rozumieť odbornej problematike a činnosti koučovaných. Inteligencia v zmysle stupňa IQ nie je pre kouča až taká dôležitá ako EQ – emočná inteligencia a SQ – sociálna inteligencia.

Medzi prvoradé vlastnosti kouča patria:

- trpezlivosť, tolerancia, láskavosť
- objektivita, nezaufatosť, nestrannosť
- schopnosť podporiť druhých, dávať im priestor
- schopnosť podnecovať, inšpirovať
- sústredenosť, koncentrácia, pozornosť
- umenie načúvať, vnímavosť, prispôsobivosť, flexibilita
- sebaopoznanie, entuziazmus, optimizmus
- dobrá pamäť

Ďalšie charakteristiky:

- Sebadôvera a pozitívny postoj k sebe i k ľuďom
- Silný vnútorný záujem pomáhať ľuďom k úspechu
- Zrelá, vyrovnaná a vnútorne nezávislá osobnosť
- Sebaovládanie, sebauvedomenie, motivácia, empatia, sociálne schopnosti a zručnosti
- Schopnosť umlčať sám seba a s rešpektom počúvať
- Dôveryhodnosť, pripravenosť plniť sľuby, stáť si za svojimi slovami
- Prirodzená autorita, pripravenosť pozitívne prijímať kritiku, pokora, vyrovnanosť
- Flexibilita a tvorivosť, vôľa neustále sa učiť a rozvíjať

Kouč premýšľa a koná spôsobom :

- Nestavia sa do nadradenej roly, má kontrolu nad vlastným egom, netuži mať ostatných pod kontrolou
- Dodáva ostatným silu tým, že sa s nim delí o svoje vedomosti, skúsenosti a hodnoty
- Povzbudzuje ostatných prekonávať hranice svojich schopností
- Považuje daný vzťah za partnerstvo, je skôr zástancom dlhodobých vzťahov
- Nenecháva ostatných stáť bokom, zapája ich do realizácie plánov a úloh

Koučovanie prináša:

- Lepšie vnímanie reality, väčšiu samostatnosť a zodpovednosť
- Vyššia sústredenosť, efektívnejšie fungovanie, vyššia výkonnosť a produktivitu
- Rozvoj ľudí, podpora rozvoja a využívania potenciálu
- Zdokonalenie schopnosti učiť sa, posilnená sebadôvera, sebaistota
- Schopnosť rozhodovať, stanovovať ciele a delegovať úlohy, efektívnejšia spätná väzba
- Zvýšenie vnútornej motivácie a zaangažovanosti
- Lepšie vzťahy na pracovisku, radosť, pohodu, spokojnosť
- Tvorivé myslenie, flexibilita a adaptabilita voči zmenám produkovanie nápadov a riešení