

Koučink není jen pro vyvolené



Vloženo: 19.09.2011

Všichni chceme, aby nám naše úsilí přinášelo radost, přejeme si mít větší úspěch nebo vydělávat víc peněz. Všichni máme svoje přání a sny, ale často se bojíme je realizovat, protože nám v tom brání strach ze selhání nebo narušení stávajícího systému. Rádi bychom začali sami podnikat nebo změnili zaměstnání, ale obavy z finanční nejistoty nás drží na místě. Nebo jen chceme dělat svou práci lépe a dosáhnout většího uznání druhých, ale nevíme přesně jak na to. Někdy svá rozhodnutí dokonce necháváme ovlivnit druhými, přestože v nitru cítíme, že pro nás a nakonec i pro naše okolí by změna byla správná. Přitom stačí jen opravdu chtít a pod odborným vedením si najít to, co je pro nás nejlepší a pustit se za tím.

Co je to vlastně koučink a koučování?

Termín „kouč“ byl ještě nedávno spojován hlavně se sportem. Pro úspěch sportovce je zásadní, jakým způsobem s ním pracuje jeho trenér. Ovšem ne každý trenér je koučem. Klasický trenér je spíš poradcem, uděluje rady z vlastní zkušenosti, určuje jasná pravidla, podle kterých se jeho svěřenec chová. Naopak pod vedením zkušeného kouče si koučovaný rozvíjí svůj potenciál naprosto nenásilně, což přináší žádané výsledky a úspěchy. V čem spoívá rozdíl? Je to jednoduché, dobrý kouč totiž systematicky přistupuje individuálně a s citem k vnitřní motivaci svěřence. Do ničeho ho nenutí, neuděluje mu žádné rady, ale snaží se podporovat to nejlepší v něm a tím mu pomáhá překonávat překážky.

A stejně je to v kterékoliv další oblasti našeho života. Každé jednání člověka je něčím motivováno. Motivátory jsou nejsilnější potřeby, které ovlivňují naše jednání a rozhodování. Jsou obrazem našeho talentu, schopností, potřeb, postojů a hodnot. Dařit se nám může jedině tehdy, když poznáme, co nás nejvíce motivuje a naše směřování je s těmito motivy v souladu. Každý člověk má pořadí svých nejsilnějších motivací různé. Může to být bezpečí a jistota zaměstnání, odpovědnost či vliv, soutěživost, dobré vztahy s druhými lidmi, životní rovnováha, odbornost či tvořivost nebo také nezávislost a samostatnost.

Jaké jsou tedy principy koučování

Je vědecky dokázáno, že využíváme svoji mozkovou kapacitu a tudíž i své možnosti ve velmi nízkém procentu. Laicky řečeno, každý z nás má schopnost dokázat v životě mnohem víc, než si myslí, když nepromarní své šance váháním, řešením nepodstatného nebo očekáváním, že za nás problémy vyřeší někdo jiný.

Metoda koučování je forma rozvoje jedince, založená na mocném způsobu sebepoznání a učení se. Koučink se zaměřuje na cíl a spouští změnu postojů a myšlení lidí. Koučovaný si pod vedením kouče lépe uvědomí, co vlastně chce, jaký k tomu potřebuje zaujmout postoj a co musí udělat pro to, aby svého cíle dosáhl.

Koučink maximálně ctí a podporuje individualitu a jedinečnost člověka a pomáhá mu odbourávat předsudky a přesvědčení, které ho svazují. Člověk se stává aktivním tvůrcem svého života a opouští model, při kterém se snaží přesouvat odpovědnost na druhé. Bere zkrátka odpovědnost za svůj život a za své úspěchy na sebe. Tím získává lepší odhad a silnější pocit, že může věci a události změnou svého postoje sám ovlivňovat k lepšímu. Kouč vámi nijak nemanipuluje, klade vám silné otázky, nutí vás do hloubky přemýšlet a nechá plně na vás, k čemu pod jeho vedením dojdete. Učí vás efektivní techniky a ukazuje, jak můžete využívat schopnosti, o kterých často ani netušíte, že je v sobě máte. Pomáhá vám rozvíjet váš potenciál, vaše myšlení, sebedůvěru, dovednosti, vnímání, cit, intuici a v důsledku toho i vaše duševní zdraví. Z každého setkání si odnesete záznam vašich myšlenek, přání a konkrétních kroků k jejich uskutečnění. Chvilu, kdy se klientovi nad záznamem jeho silných stránek a možností rozzáří oči a překvapeně řekne „Já jsem fakt dobrej“ nebo když na začátku další schůzky řekne „Dokázal jsem to a bylo to jednodušší, než jsem čekal“, jsou pro kouče tou největší odměnou. Etika je samozřejmostí a vše, co se při koučování objeví, zůstává jen mezi vámi a koučem.

Koučink není jen pro vyvolené

Mohlo by se zdát, že koučink je módní záležitost, dostupná pouze manažerům ve velkých firmách. Koučink v osobním rozvoji je v Česku poměrně nová technika a většina koučů se zatím soustředila hlavně na firemní svět nebo klienty ve větších městech. Na trhu se nyní vytváří skupina koučů – průvodců, kteří se snaží zpřístupnit tuto rozvojovou metodu široké veřejnosti. Jejich cílem je umožnit každému, kdo je ochoten něco investovat do svého rozvoje, správně se rozhodovat a plnit si svoje cíle a sny.

Koučink vám pomůže posílit víru, že pro vás nic není nemožné a je téměř jisté, že jakmile se rozhodnete ke změně, budete příjemně překvapeni, jak se zároveň bude měnit i vaše okolí. Efekt bývá dlouhodobý, protože kdo projde procesem koučování, zvědomí si svoje možnosti a naučí se postupně sám sebe vést k nejlepšímu řešení každé nové situace.

Jste-li ochotni vzít svoji lepší budoucnost do svých rukou a chcete například najít lepší práci, začít nebo rozšířit podnikání, rozhodnout se mezi více možnostmi, posílit svoje sebevědomí či manažerské dovednosti nebo získat něco, po čem už dlouho toužíte a bydlíte-li navíc **v blízkosti královehradeckého regionu, máte možnost vyzkoušet si koučink pod vedením zkušeného kouče Heleny Futerové.**