



ROZVOJ OSOBNOSTI 20. 11. 2019

Koučink - k čemu je dobrý a s čím nám může pomoci?

V koučovacím procesu by měl být mezi lidmi navázaný důvěryhodný vztah, který klientovi pomáhá podniknout konkrétní kroky za účelem dosažení jeho vize...

Koučink je metoda osobního nebo firemního rozvoje, která je vedena formou rozhovoru. Měla by vést k vykročení a vytrvání na vybrané cestě. Správný koučink by vám měl umožnit podívat se na vaši situaci z více úhlů pohledu, najít v sobě to nejlepší řešení své situace a zvýšit zodpovědnost a důvěru v sebe.

Kouč vás podpoří v realizaci změn. [Můžeme díky němu najít třeba novou práci](#), po které tak dlouho toužíme. A jak takové sezení s koučem vlastně probíhá a co se po vás bude chtít?

Co je koučink?

V koučovacím procesu by měl být mezi lidmi navázaný důvěryhodný vztah, který klientovi pomáhá podniknout konkrétní kroky za účelem dosažení jeho vize, cíle nebo přání. Koučink využívá procesů zkoumání a sebeobjevování k budování klientova uvědomění a přijetí zodpovědnosti.

V průběhu koučování jsou definovány cíle klienta a vytyčených cílů koučovací proces pomáhá dosahovat rychleji a s větší efektivitou.

Koučink je tedy metoda, jak si utřídit myšlenky, objevit nové možnosti a nová řešení, lépe se zorientovat v jednotlivých tématech nebo oblastech svého života.

Koučink pomáhá překlenout rozdíl mezi tím, kde jsem a tím, kdo a kde chci být

Kde se koučink uplatňuje?

Jednotlivci i firmy se pro koučink rozhodují zejména v případech, kdy stojí před nějakou novou výzvou nebo změnou. Je skvělou podpůrnou metodou pro splnění mimořádných úkolů, dosažení významného cíle, zmírnění stresu, umění řešení konfliktů, efektivní komunikace s týmem a sebeovládání. [Může nám pomoci najít vnitřní klid a životní rovnováhu.](#)



Koučink pomáhá rozvíjet sebedůvěru, posiluje pocity spokojenosti, pomáhá nastolit rovnováhu mezi prací a soukromím.

Koučink - cíle

Cílem koučinku je prostřednictvím otázek otevřít a ukázat opravdovou realitu. Ukázat člověku jaký doopravdy je, jaké jsou jeho možnosti a potenciál, co umí a které prostředky, nástroje a lidé mu mohou pomoci v dosahování jeho cílů.

V další fázi předává kouč plně zodpovědnost maximální možnosti volby v tom, co se svým potenciálem a dostupnými zdroji udělá. To přináší vlastní odpovědnost a také motivaci.

Základní principy koučování

- nedirektivní postoj
- zdokonaluje individuální výkonnost
- probíhá ve vzájemné důvěře a oboustranném respektu
- přesné definování problému
- naslouchání a pokládání otázek
- koučovaný přebírá vlastní zodpovědnost, jedině tak může dosáhnout zlepšení
- na závěr by měl kouč připravit následný plán, budoucí cíle a zhodnotit dosažený pokrok

Jak pracuje psycholog a jak kouč?

Psychologie a koučink jsou dva odlišné procesy, ačkoliv mohou vykazovat podobné rysy. Kouč se nezajímá o klientovu minulost. Je jen na klientovi, co mu chce ze svého života sdělit. Kouč se soustředí na přítomnost a budoucnost. **Koučink nehledá příčiny problémů**, spíše hledá společně s klientem jejich řešení. **Podporuje klienta v tom, aby v životě naplňoval své cíle a vize**. Díky koučovacímu procesu může samozřejmě dojít ke zlepšení psychického stavu klienta, právě protože se mu daří lépe jít po své životní a kariérní cestě.

Oproti tomu psychologie je obor, který směřuje k tomu, vytvořit podrobnou osobní anamnézu klienta a klást otázky, aby si udělal obrázek o jeho osobním životě. **Psychologie se zaměřuje na zkušenosti, zranění a problémy v minulosti**. Věnuje se dysfunkčním a emocionálním problémům. Psychologie se zaměřuje se na [odhalení příčin daných potíží](#).

Mentoring

Mentoring je jiný proces než koučování, ačkoliv jde také o profesionální vztah dvou osob. V tomto případě mentor předává svoje znalosti a zkušenosti mentorovanému. Mentor je znalec a průvodce určité oblasti a mladším kolegům předává svoje znalosti v jejich přirozeném prostředí. Nejčastější je úloha mentora v rámci firmy, kdy předává svoje profesní znalosti a dovednosti. Obvykle jde o zkušeného zaměstnance a nově nastupujícího zaměstnance, kterému je předávána určitá znalost nebo dovednost. Správný mentor působí také motivačně a podpůrně.