

# 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, zvedomí 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.**