

# Dajte svojej myslí krídla



## Life koučing je veľmi populárne slovné spojenie. Čo to vlastne pre laika znamená?

Pre koučing nie je slovenský ekvivalent, slovo sa prebralo z anglického coaching. Prívlastok life značí, že je zameraný na akúkoľvek životnú či osobnú oblasť, ktorú chce človek riešiť. Keby sme koučovanie chceli priliehavo vystihnúť, nedá sa to jedným slovom. Kouč je partner na komunikáciu kladúci otázky na premýšľanie, nie je to ani terapeut, ani poradca, konzultant či mentor. Je to niekto, komu môžete dôverovať – dovedie vás do cieľa vďaka tomu, že vás bude podporovať, motivovať, inšpirovať... Kouč pomáha pri zorientovaní sa a hľadaní správnych rozhodnutí do budúcnosti. Verí tomu, že dokážete dosiahnuť ciele, po ktorých túžite. Každý má totiž v sebe potenciál, ktorý ho robí výnimočným, akurát ho potrebuje objaviť a správne využiť.

## Čo môžem na stretnutí s life koučkou čakať?

Inšpiratívny rozhovor s mnohými otázkami. Kouč totiž neradí, ani ne-

čítate sa vyhoreť, bez motivácie a radosti zo života? Ak ani dovolenkový oddych vašu psychickú situáciu nezlepšil, možno je ten pravý čas zveriť sa do rúk skúseného life kouča. O tom, čo môžete na stretnutí očakávať, sme sa rozprávali s trénerkou osobného rozvoja Janette Šimkovou.

**TEXT: ZUZANA STREŠNÁKOVÁ**  
**FOTO: ARCHÍV J. ŠIMKOVEJ**

odporúča či nekáže. Namiesto toho sa pomocou otázok snaží doceliť, aby si koučovaný s určitým nadhľadom uvedomil skutočný stav vecí. Aby sa lepšie orientoval v aktuálnej situácii a potom začal v pokoji uvažovať nad možnosťami riešení, aby si z nich si nakoniec zvolil a realizoval tie, ktoré považuje za najlepšie možné pre seba. Často sú prítomné aj nezodpovedané otázky koučovaných, ktoré sa týkajú toho, ako žiť naplnený, šťastný, vyvážený a zmysluplný život. Sú to tie druhy otázok, pri ktorých sa rozprúdi inšpiratívna debata a z nej vzídu námety, podnety a vízie, ktoré v koučovanom vyvolajú chuť konať, hľadať, skúšať, experimentovať... A keď si koučovaný stanoví svoju víziu budúcnosti a odvodí z nej vlastné ciele, potom ich dokáže krok za krokom uskutočňovať. To je niečo, s čím vie life kouč efektívne pomôcť. Jeho úlohou je klásť také mocné otázky, ktoré otvárajú bránu do vášho vnútra. Urobí to spôsobom, aby ste si neúčinnými odpoveďami nezabucovali dvere tam, kam máte namierené.

## Kvôli čomu sa ľuďom oplatí vyhľadať kouča?

Pomôžem si vyjadrením klientky, ktorá mi na záver spolupráce napísala: „Koučing mi otvoril nové možnosti, o kto-

rých som sama nevedela. Moja myseľ začala hľadať riešenia na problémy, s ktorými som si sama nevedela dať rady. Nastavila som si víziu samej seba a začala sa zameriavať na to, čo chcem, namiesto toho, čo nechcem. Na základe vlastnej skúsenosti s koučingom môžem potvrdiť, že to funguje.“

## Prečo ste sa stali práve life koučkou? Čo tomu predchádzalo?

Bol to proces, keď sa jednotlivé moje skúsenosti, zážitky a hlavne podnety od inšpiratívnych ľudí prepojili do „celku“, ktorý mi začal dávať zmysel. Uvedomila som si, že chcem počúvať intuíciu, prelomiť obavy a pokúsiť sa o to, na čo som už dávno myslela – pomáhať ostatným. A tak som začala v tridsiatke študovať sociálnu prácu. Mala som silnú motiváciu, lebo ma tento odbor zaujímal a chcela som vedieť, čo sa stane s mojimi pohnútkami pomáhať ľuďom, keď budem o tom vedieť viac. Po štátniciach som sa začala venovať sociálnemu poradenstvu a zistila som, že niektorí ľudia nepotrebujú rady, ale osobnostný rozvoj. Objavila som koučovanie a to si ma okamžite získalo tým, aké možnosti ponúka. Koučovanie je totiž o vašej vnútornej ceste. Kouč stojí pri vás, aby vám pomohol získať múdrosť, aby ste sa naučili zvládať svoje emócie a držali sa svojich cieľov. Aby ste od za-



čiatku do konca zostali spokojní sami so sebou aj vo chvíľach, keď sa ocitáte v ťažkostiach.

### **Pre koho je pomoc life kouča predovšetkým určená?**

Ľudia sa ma pýtajú, či je každý koučovateľný. Každý zdravý človek má potenciál presahujúci jeho súčasnú výkonnosť. To však nestačí na to, aby mohol byť úspešne koučovaný. Potrebné je aj to, aby sa človek chcel spoznať, uvoľniť sa a využiť svoj potenciál. Bez splnenia tejto podmienky by to bola márna snaha. Nesmie chýbať ani dôvera v koučovanie ako metódy a v neposlednom rade je nevyhnutná aj dôvera v kouča, ktorého si vyberieme na spoluprácu. Rada by som ešte zdôraznila, že ak chce byť človek koučovaný, nemusí mať problém, to skutočne nie je podmienka.

### **Vy sa okrem life koučingu venujete aj rodinnému a partnerskému koučingu. Aký je v tom rozdiel?**

Koučovanie párov a rodiny si vyžaduje obdobný prístup ako koučovanie jednotlivcov, ale kouč sa zameriava na to, aby pár dokázal dosiahnuť zhody vo výsledkoch a cieľoch. Aby spoločne riešil problémy, budoval vzájomne prospešné akčné plány, zdokonaľoval komunikačné zručnosti a vytváral trvalý rast a uspokojivé výsledky partnerstva alebo rodiny ako jedného celku, v ktorom viaceri ľudí zdieľa svoje životy.

### **Kedy pomôže life kouč a kedy už treba navštíviť psychológa?**

Koučing je vhodný pre každého, kto chce pracovať na svojom osobnom raste. Koučovanie pracuje s potenciálom človeka: ako ho odhaliť, uvoľniť, správne nasmerovať a využiť. Prednostne sa sústreďuje na postoje, pretože bez zmeny postojov skutočný osobný rast nikdy nastane. A bez správnych, pozitívnych postojov sú znalosti a zručnosti nevyuži-

té. Pre takúto spoluprácu potrebuje byť klient emočne stabilizovaný. Pokiaľ má človek problémy so psychikou, potrebuje dobrého terapeuta alebo psychiatra.

### **Po akom čase pocíti koučovaný pozitívne výsledky?**

Je to individuálne a závisí to od toho, čo koučovaný rieši. Ak by spolupráca presiahla rok, už je to na zväzanie efektivity kouča. Niekomu stačí pár rozhovorov, napríklad ak ide o dilemu či zmeniť prácu, ale zvyčajne je v priemere potrebných približne 12 stretnutí. Vtedy už koučovaný dokáže zmeny, ktoré urobil aj udržať a ďalej rozvíjať. Cyklus koučovania má totiž svoje fázy: človek si pripadá „uviaznutý“ alebo zacykľený v probléme a nevie sa pohnúť z miesta, potom prichádza uvedomenie si toho, že je pripravený na zmeny, ale potrebuje niečo ako štartovací výstrel, po ktorom sa začne meniť, vyvíjať, nemá však ešte jasno o svojom smerovaní a cieľoch. Nasleduje teda voľba toho správneho smeru vývoja, aby sa potom mohol pozerieť dopredu aj dozadu, prehodnocoval svoju víziu a zameral kurz na svoje ciele, ku ktorým si dáva záväzky a vytyčuje konkrétne akcie na realizovanie. Preto sa koučingu zvykne hovoriť, že je to veda o osobnom záväzku.

### **Venujete sa aj lektorovaniu a prednáškovej činnosti. S akým zámerom pripravujete semináre a workshopy?**

Mnohí ľudia majú väčšiu vieru v niekoho iného, než v seba samého. S tým je neraz späté aj to, že dusia v sebe všetko, čo by v záujme duševnej hygieny mali dať von. Lenže sa boja, lebo umenie otvoriť sa spájajú s tým, že by mali o sebe prezrádzať svoje slabosti. Avšak otvoriť sa znamená oprostíť sa od niečoho, čo nechceme potláčať. Z vlastnej skúsenosti viem, aké je pre nás kľúčové veriť, že máme ísť za tým, čo chceme a nemáme sa dať odradiť tým, čo si o tom myslia ostatní. K tomu potrebujeme efektívne komunikovať,

čeliť manipulácii a používať asertivitu. Ďalšia užitočná zručnosť je meniť spôsob myslenia z negativistického na také, ktoré ponúka riešenia. Na odučenie sa od slovných spojení čo keby... áno, ale... potrebujeme rozumieť tomu, ako funguje náš mozog, naše vzorce správania, výchovné imperatívy, manipulačné povery... V neposlednom rade sa potrebujeme naučiť mať v úcte samých seba a dobre so sebou vychádzať. To nám umožňuje strážiť si životnú vyváženosť a vyrovnanosť. A keď sa potom ozve vnútorný hlas, že chce niečo riešiť, pozorne mu treba načúvať a v žiadnom prípade ho neignorovať. Spomenula som len časť z toho, čo nám pomôže život naplno prežívať a užívať si ho. A to vkladám do svojich seminárov a workshopov, kde sa ľudia môžu interaktívnym a zážitkovým spôsobom týmto veciam učiť a zdieľať svoje skúsenosti v skupine.

### **Z akých zdrojov na vašich seminároch vychádzate?**

Pri tvorení a koncipovaní workshopov vychádzam z praxe a z toho, čo ľudia zvyčajne považujú za veľké problémy. Nerada používam slovo problém, lebo u mnohých ľudí vzbudzuje nepekné predstavy a pocity, ale každý problém má aj svoju krajšiu tvár: je to zdroj informácií a poučení, príležitosť ku zmene a podnet na zlepšenie. Preto mi dáva zmysel robiť skupinové aktivity, kde sa okrem inšpiratívnych podnetov môžu ľudia interaktívne učiť tomu, čo im do života vnesie novú kvalitu a naplnenie. Tematicky sú orientované na objavovanie potenciálu, hľadanie šťastia a zmyslu života, na komunikačné zručnosti, budovanie sebavedomia, tréning frustrácie, tolerancie a zvládania záťaže, ale aj na výkonnosť a schopnosť prijímať výzvy. K tomu čerpám najnovšie poznatky zo sveta psychológie, sociológie a ďalších aj alternatívnych prístupov, ktoré ľuďom pomáhajú k trvalo dosiahnuteľnej zmene. ■