

Nie je sudcom, ale vypočuje a inšpiruje. Neponúkne vám riešenie problému priamo, ale vďaka efektívnym otázkam pridete naň sami. Aj unás sa už udomácňuje koučing. Na čo vlastne slúži?

# Chcete zmeniť život? Skúste kouča

➔ Kým zhruba pred desiatimi rokmi o koučovaní na Slovensku takmer nikto nepočul, za posledné roky je to inak. „Keď koučovanie začalo vo svete prinášať výsledky, veľmi rýchlo prenikla na trh informácia o novom nástroji rozvoja ľudského potenciálu a tým sa naštartoval aj dopyt po ňom v našej krajine,“ hovorí predsedníčka Slovenskej asociácie koučov Denisa Kmecová, ktorá združuje 69 profesionálnych koučov.

### Existuje viacero druhov

Nie je koučing ako koučing. Táto metóda vedenia a tréningu môže byť zameraná na rôzne oblasti. „Napríklad biznis koučing sa

zameriava na oblasť biznisu, zvyšovanie výkonu či motivácie. Koučing života sa zas sústreďuje na náročné životné situácie, ako sú zmeny v rodine, strata blízkeho človeka, rozvod a podobne. Ale existuje aj koučing zameraný na kariéru a iné druhy, ktoré sa navzájom prelínajú,“ objasňuje Denisa Kmecová. Je však potrebné spomenúť i fakt, že sa vyskytujú na trhu aj iné formy rozvoja a podpory manažérov a pracovníkov, napríklad mentoring, poradenstvo, konzulting či psychoterapia, ktoré sa mylne nazývajú koučingom. Je nepochybné, že tieto aktivity pomáhajú, ale je potrebné rozlíšiť skutočný koučing od iných pomáhajúcich aktivít.

### Aký je medzi nimi rozdiel?

„Mentor pomáha človeku tak, že opisuje a odovzdáva svoje skúsenosti, vykresluje, kde nastali komplikácie, a ako riešil problém či situáciu, ktorá nastala. Konzultant alebo poradca radí, ako treba dosiahnuť úspech, diskutuje o tom s pracovníkom a pomáha mu práve to, že je v danej oblasti odborníkom. Psychológ sa zameriava na oblasť problému, na to, čo nefunguje, a ako s tým ďalej pracovať,“ vysvetľuje Denisa Kmecová. Teda poradca, konzultant, mentor aj psychológ sa opierajú o svoje vedomosti, skúsenosti a zručnosti v danom obore, analyzujú aj veci z minulosti, vystupujú v úlohe odborníka.



### Kontaktujte kouča vo vašom okolí

Trnava - Kyselová Eva, mobil: 0905 722193  
 Stupava - Šimková Janette, mobil: 0902 393 322  
 Margecany - Homolová Mária, mobil: 0915 280 262  
 Prešov - Timková Eva, mobil: 0903 617 029  
 Banská Bystrica - Giertlová Klára, mobil: 0905 726916  
 (www.koucovia.sk)

# niekomu zdôveriť

## Čo je koučing?

Je to špecifický spôsob, štýl premýšľania a komunikácie, ktorým sa dajú skorigovať, ovplyvniť alebo zmeniť vnútorné bariéry obmedzujúce ktorúkoľvek oblasť života. Nezameriava sa na chyby, ktoré sa stali, ale na príležitosti, ktoré prídu. Pomáha osvojiť si rozvíjanie tých najlepších ľudských vlastností, umožňuje doceliť rast ľudí, vedie k samostatnosti a sebestačnosti.

## Kto je kouč?

Nie je expertom, ktorý poskytuje spoľahlivé návody na riešenie problémov. Kouč neradí, nevystupuje v úlohe poradcu či odborníka, kouč len sprevádza koučovaného na ceste hľadania riešenia. Jeho úlohou je vedením rozhovoru v rovnocennom partnerstve spolu s koučovaným a podľa jeho požiadaviek rozvíjať témy, ktoré si praje. Kouč počúva, kladie otázky, umožňuje prehodnotiť, uvedomiť si priority, vytvára a poskytuje nové inšpirácie a podnety. V spoločnom otvorenom dialógu vie nájsť zdroje a skrytý potenciál, ktoré záujemcu dovedú k vytýčeným cieľom, sebazpoznaniu, proaktívnosti a k zlepšeniu kvality života. Kouč počíta s tým, že každý koučovaný má potenciál nájsť pre seba to najvhodnejšie riešenie.

## Janette Šimková: Neanalyzujem minulosť

Pani Janette Šimková sa už viac ako rok venuje life koučingu alebo koučingu života. Dovedy sa orientovala len na sociálne poradenstvo. „Zistila som, že mnohí klienti nepotrebujú priame vedenie ani rady, ale skôr osobnostný rozvoj, veľa motivácie a inšpirácie. Preto som presedlala na novú oblasť, ktorá spomínané veci zahŕňa. Nejde o to, aby som bola v úlohe experta, dávala knižné návody, ale aby sme mali s klientom rovnocenný vzťah, viedli otvorený dialóg a zisťovali, kde je jeho skrytý potenciál, a na základe toho dospejeme k riešeniu problému,“ vraví.

„Nikdy nepoviem, to je hlúposť, nerobte to.“

### Minulosť ma nezaujíma

Ak sa vám zdá, že tento druh koučingu má niečo spoločné s terapiou psychológa, nie je to celkom tak. „Slovo koučing nemá slovenský ekvivalent. Netreba si to mýliť so psychotherapiou, lebo neanalyzujem minulosť. Zameriavam sa na súčasnosť a budúcnosť. Neorientujem sa na patologické problémy. Ľudia sú často zaskočení, že ich niekto dokáže úprimne počúvať a pritom ich neodsúdi. Nikdy nepoviem, to je hlúposť, nerobte to. Rozprávam málo, hlavne počúvam a pýtam sa. V odpovediach je skryté riešenie, ktoré každý hľadá. Netreba sa hanbiť, keď sa chceme niekomu zdôveriť, ale ak sme pasívni a trápime sa,“ pokračuje kouč Janette Šimková.

### Problémy riešia hlavne ženy

Starosti, ktoré ľudia medzi sebou riešia, sú naozaj rôznorodé. Pani Šimková má skúsenosti s tým, že sa na ňu obracajú viac ženy ako chla-



pi. Dokonca muža má len jedného, ktorý má starosti s nízkym sebavedomím a vyhľadal ju na podnet manželky. V kurze sú hlavne vzťahové záležitosti.

### Poupratujte si v sebe

Rôzne životné príbehy, rozdielni ľudia. Teoreticky sa však dá pomôcť každému. „Ale ak má človek nereálne nastavené očakávania a svoj prístup nezmení, k ničomu sa nedopracujeme. Ak vinu neustále hádže iba na ostatných, nie je to dobré. Mnohí potrebujú, aby ich odhodlanie dozrelo, a to chce čas. Neraz preberám s klientmi, aké je dôležité, aby boli k sebe úprimní a poupratovali si v sebe. Je to nepríjemné, mnohí sa aj naplašia, ale má to svoj význam. Dostanú napríklad na domácu

úlohu zakresliť jednotlivé veci, ktoré potrebuju vyriešiť. Napíšu si priority, o ktorých diskutujeme, a ktoré sa týmto spôsobom stanú jasné," radí Janette Šimková.

## Mnohí si poplačú

Najlepšie je osobné stretnutie, ale kto má strach či ostych, alebo nedostatok času, dá sa konzultovať aj cez e-mail či telefón. „Ak je človek emočne veľmi rozladený a nevie problém pomenovať, najlepší je osobný kontakt. Niektoré potrebuje opakované sedenia, inému stačí, ak sa mu na starosti pozriem z odstupu, ktorý mu ako nezainteresovaná poskytnem. Mnohí si aj poplačú. Dôležité je vedieť komunikovať. Konflikt predsa nie je zlý, je užitočný, ale musí byť konštruktívny. Vďaka nemu napredujeme. Keď máme problém s nejakou osobou, hľadáme dôvod, prečo je to tak, odkiaľ pramení," dodáva.

## Prvá pomoc pri riešení problémov

- veľký balík problémov si rozkúskujete na menšie časti
- dávajte si reálne ciele, ktoré ste schopné splniť a nastavte ich tak, aby ste sa k nim prepracovali postupne
- snažte sa pozrieť na problém aj očami druhej strany
- nerezignujte a nevzdávajte sa pri prvom neúspechu, nájdite niekoho, kto vás bude podporovať a bude vám oporou
- napíšte, nakreslite si svoje starosti na papier a k nim doplňte, čo môžete urobiť pre to, aby sa to zmenilo
- myslíte v širších súvislostiach
- nehádzte vinu na ostatných, ale začnite od seba
- poupratujte si vo svojom vnútri

## Tieto otázky vám pomôžu nájsť riešenie

- Čo má prednosť a čo počká s riešením?
- Čo všetko som už urobila, aby som s problémom pohla?
- Na koho sa môžem obrátiť s prosbou o pomoc?
- Dokážem problém vyriešiť, alebo potrebujem uznať, že to nie je možné?
- Koľko ma to bude stáť energie a čo všetko potrebujem pre to urobiť?



## Z praxe Janetty Šimkovej



Po spoločných diskusiách si dali druhú šancu.



### Manželstvo ju nenapína

Agáta sa vydávala pred desiatimi rokmi. Teraz je v štádiu, že chce podať žiadosť o rozvod, lebo s manželom sa odcudzili. Veľmi ju to trápi, ale manželstvo ju už nenapína. Muža sotva vidí, takmer vôbec s ním už nekomunikuje.

**RIEŠENIE:** Pani Agáta som navrhla, aby na naše stretnutie priviedla aj partnera. Podarilo sa jej ho presvedčiť, čo bol dobrý signál, lebo sa dalo tušiť, že mu na manželstve záleží. Po pár spoločných diskusiách si dali druhú šancu. U neho bol problém v asertivite, nedokázal nikoho a nič odmietnuť, ale išlo to na úkor súkromného života. Ona svoju nespokojnosť dusila v sebe a nehovorila o nej s partnerom.

### Svokra nevie nájsť reč s nevestou

Pani Ingrida má problémy s nevestou. Hoci tvrdí, že sa veľmi snaží, nevie s ňou nájsť spoločnú reč. Majú medzi sebou mnoho nevy povedaných vecí. Svokra Ingrida tvrdí, že s nevestou sa nedá komunikovať, nepočúva ju. Hnevá ju, že k nej nechce ísť s vnúčatami chodiť každú nedeľu na obed. Syn nie je na strane matky, ale obraňuje svoju ženu.

**RIEŠENIE:** S pani Ingridou i s nevestou som sa porozprávala najskôr osobitne a potom sme spolu hľadali styčné body, odkiaľ sa dá začať znovu. Pani obviňovala nielen nevestu, ale i syna. Bola nastavená reaktivne. To je pomerne častá situácia. Problém by sme mali začať riešiť od seba. Človek musí byť vnútorne motivovaný, inak situácia nenastane, alebo nie je trvácna. Z konzultácie vyplynulo, že nevesta nechce chodiť k svokre každú nedeľu na obed nie preto, že by ju nemala rada, ale preto, lebo si myslí, že je pre svokra zaťažujúce variť a piecť pre celú rodinu.

### Odvšadiaľ ju vyštúv

Mladá ambiciózná dievčinka Jana je mimoriadne pracovitá a úspešná v zamestnaní. Trápi ju pocit, že po niekoľkých mesiacoch v každom zamestnaní zlyháva. Nie preto, že by samotnú prácu vykonávala zle, ale kvôli kolektívu starších žien, ktoré si z nej najprv robia poskoka a nakoniec ju nekompromisne vyštúvajú zo zamestnania.

**RIEŠENIE:** Po vyzrozprávaní a analýze predošlých situácií Jana zistila, že si nesmie nechať skákať po hlave, ale musí si asertívne brániť svoje práva, aj keď to znamená vzoprieť sa celému kolektívu. Odmietala agresivitu a konflikty. Bolo pre ňu bolestné odchádzať z vysnívanej práce. Väčšina obvinení od kolegyň nebola konštruktívna, čiže nebol dôvod pochybovať o sebe a dovoliť, aby to šlo na úkor sebavedomia.

### Nevyhovujúci učiteľ

Silvia z Bratislavy už dlhší čas nevie pohnúť s angličtinou. Chodila totiž do jazykovej školy, kde sa cítila príjemne a napredovala, až kým v triede nevymenili lektora. Rozmýšľa, či by bolo pre ňu jednoduchšie prihlásiť sa na iný kurz, alebo vydržať a možno sa to zmení.

**RIEŠENIE:** Spoločne sme rozobrali, čo jej kurz prináša a aké má očakávania. Keď sme prechádzali jednotlivé možnosti, vyplynulo z toho, že bola naviazaná na predchádzajúceho lektora, ktorý jej vyhovoval metódou učenia, bol dynamický. Za deň sme tento problém vyriešili. Silvia sa porozprávala s riaditeľkou jazykovky a našli spoločný model. Nepotrebovala klon predošlého učiteľa, iba väčšiu živosť na hodine. ●

