

# Co je to koučink?



**Už jste slyšeli o slově „koučink“? Možná ano - a to nejspíš v souvislosti s vrcholovým sportem.**

**Možná také v souvislosti s vrcholovým managementem. Stále více a více se ale koučink využívá i v běžném životě. Koučovat někoho znamená využívat maximálně jeho potenciálu k naplnění cílů, které si tento člověk stanovil.**

## Proces koučinku

Především je důležité si velmi detailně definovat náš cíl. Dalším krokem je přesné popsání výchozí situace - neboli startovací pozice - včetně všech zdrojů, které máme k dispozici (peníze, čas, informace, podporu dalších lidí apod.). Jakmile máme konečný a výchozí bod, začneme mezi nimi hledat spojovací cesty a různé existující možnosti, jak bychom teoreticky mohli svého cíle dosáhnout. Nalezené možnosti porovnáваме mezi sebou, dokud si z nich nevybereme tu, se kterou se nejvíc ztotožňujeme. Většinou to bývá možnost, která je pro nás nejpříjemnější, nějakým způsobem nás láká a proto je zárukou, že ke svému cíli opravdu dorazíme. Většina lidí totiž při cestě za svým cílem selhává právě v oblasti své motivace. Jestliže se například kuřák rozhodne přestat kouřit, většinou přesně ví, co má a co nemá dělat a proč - a přesto se často ke kouření vrátí. Správný koučink se soustředí na lidskou motivaci a podporuje ji nejen na začátku, kdy si úkol stanovujeme, ale především v průběhu, kdy má naše motivace tendenci klesat nebo se úplně ztrácet.

Koučink nám může pomoci téměř v jakékoliv oblasti nebo fázi života a to především v situacích, když potřebujeme dosáhnout určitého výkonu. K dispozici máme svůj potenciál, který můžeme zvyšovat vzděláváním a dále jej rozvíjet pomocí tréninku, mentoringu, konzultací nebo samostudiem. Většinou jej ale ne-

jsme schopni využívat efektivně, práci s vlastním potenciálem nám komplikují různé psychické bariéry.

- Předchozí negativní zkušenost.
- Pocit viny.
- Strach ze změny a obava před riskováním.
- Stres a špatná kontrola času.
- Nízké sebevědomí a malý respekt ke svým schopnostem.
- Snění bez konkrétních představ.
- Neschopnost vidět různé alternativy a nedostatek sil k překonání „status quo“.
- Plnění očekávání druhých, kladení sama sebe až na poslední místo.

Bariér může být samozřejmě mnohem více, tohle jsou jen ty nejčastější. A právě k překonávání našich bariér nám může pomoci dobrý kouč.

## V čem se liší koučink od ostatních rozvojových technik

Koučink se může ze své podstaty občas zaměřovat s terapií. I když opět na tuto problematiku neexistují jednoznačné názory a některé druhy koučinku v sobě zahrnují terapeutické prvky, ukážeme si rozdíl mezi „čistokrevným“ koučinkem a terapií na obrázku v záhlaví.

## Hlavní rozdíly mezi koučinkem a terapií:

- Terapie je o léčbě; koučink je o dosahování cílů.
- Terapie je o porozumění problému; koučink je o konkrétní akci.
- Terapie je o opatrnosti; koučink je o podnětech.
- Terapie je o postupném pokroku; koučink je o rychlých výsledcích.
- Terapie je o ochraně; koučink je o motivaci.
- Terapie je o odstraňování bariér; koučink je o kreativitě a objevování.
- Terapie je o ukončení něčeho starého; koučink je o začátku něčeho nového.

Kombinování terapie a koučinku může být nevhodné, protože koučink je zaměřen čistě na budoucnost, zatímco terapie pátrá po kořenech problému v minulosti.

Dalším důležitým rozdílem je charakter vztahu, který navazuje kouč se svým klientem a terapeut se svým pacientem. Zatímco u koučinku se jedná o typicky partnerský vztah a zodpovědnost za dosažené výsledky je rovnoměrně rozdělena mezi kouče a klienta, při terapii vzniká vztah založený na autoritě terapeuta. To může vést k dezorientaci klienta a zbytečnému prodlužování procesu práce s ním. A to i v případě, že má proti sobě špičkového terapeuta a vynikajícího kouče v jedné

osobě, který umí obě metody dobře odlišovat.

Terapii i koučink by měli vykonávat jen opravdoví profesionálové, kteří jsou v dané oblasti náležitě vzděláni.

**Kouč by měl být schopen u svého klienta určit, zda-li je pro něj koučink vhodnou metodou.**

## **Příklad rozlišení jednotlivých metod aneb jak se naučit jezdit na kole**

### **Pokud si najmete...**

#### **...terapeuta, aby vás naučil jezdit na kole:**

Terapeut vám pomůže odhalit, jaké máte zábrany v tom, abyste si na kolo sedli. Rozebere s vámi minulost, najde spojitost mezi dosavadními zkušenostmi a jízdou na kole a zjistí, jaké vaše frustrace z toho mohou pramenit. Ty se pak pokusí před vašim nasednutím na kolo nejprve odstranit.

#### **...konzultanta, aby vás naučil jezdit na kole:**

Konzultant vám přinese nádherný manuál s přesným popisem, jak na kole jezdí Lance Armstrong. O cyklistice se dovíte téměř všechno, dostanete katalog nejnovějších modelů kol a barevný kalendář s vyznačenými termíny Vuelty a Tour de France. Konzultant vám vysvětlí princip ježdění na kole ze všech úhlů pohledu, které si budete přát. Poté konzultant odejde a vrátí se za šest měsíců, aby zjistil, jak jste mezitím uspěli.

#### **...mentora, aby vás naučil jezdit na kole:**

Mentor vás podrobně seznámí s vlastními zkušenostmi, když se na kole kdysi učil jezdit on. Popíše vám, jak nasedal, kde všude spadl a co všechno musel podniknout, než se na kole správně udržel. Poté bude se zájmem sledovat, jestli děláte stejné chyby. Bude vás opravovat a povede vás do té doby, dokud nebudete schopni jeho styl jízdy na kole dobře zvládat.

#### **...kouče, aby vás naučil jezdit na kole:**

Kouč se vás nejprve zeptá co a proč se chcete naučit. Pak vám přidrží sedlo a okamžitě vás nechá nasednout. Bude pevně přesvědčen o tom, že to dozajista brzy zvládnete, bude vás povzbuzovat a bude-li třeba, ochotně poběží pro přídatná kolečka. To, že on sám nikdy na kole nese-děl, se možná nedovíte ani poté, co vesele

svíštíte k obzoru, zatímco on udýchaně zůstane stát u cesty s přídatnými kolečky v ruce.

## **Může koučink ublížit?**

Na tuto otázku by měla být odpověď poměrně jednoduchá. Bohužel ale díky realitě, která v současnosti v Čechách existuje, není. Zásadou několika faktů, které významně ovlivňují tento nově se otevírající obor podnikání, je situace kolem českého koučinku stále zahalena mnoha nejasnostmi.

### **Fakt číslo jedna:**

Klient zná slovo koučink, nezná už ale jeho význam. Člověk, který se poprvé setká s koučinkem, má docela velký problém pochopit, jak mu kouč může vlastně pomoci. Potřebuje si srovnat v hlavě, jak někdo, kdo o jeho oboru nic neví, někdo, kdo v dané oblasti vůbec nikdy nepracoval, mu může pomoci zlepšit jeho výkon, motivaci, spokojenost atd. Obtížně chápe fakt, že kouč je odborníkem na efektivní stanovování cílů, pokládání klíčových otázek a strukturování strategie a konkrétních kroků, které vedou k dosažení vyčleněného cíle. Tato metoda je úplně stejná v hornictví, bankovníctví, letecké dopravě nebo třeba zdravotnictví. Koučink vede lidi k lepšímu využívání jejich potenciálu, k nalezení a zajištění potřebných zdrojů, určování priorit, porovnávání a vyhodnocování možností a především k poznání svých vlastních možností, preferencí, přání a hodnot. Klient by se měl ještě dříve, než se začne rozhlížet po svém kouči, jasně seznámit s tím, co mu koučink může přinést a co od něj bude očekávat. Nejasná nebo mylná očekávání nahrávají „pseudo-koučům“, kteří (bohužel hodně často) využívají klientovy neznalosti k tomu, aby mu pod pojmem koučink prodali úplně jinou službu.

### **Fakt číslo dvě:**

Koučovat může každý, kdo sám sebe nazve koučem. Svým způsobem je tato věta odrazem současného českého trhu v oblasti koučinku. Díky tomu, že dosud neexistuje v ČR žádná formální regulace, je velmi obtížné se na trhu koučinku orientovat. Každý, kdo sám sebe nazývá koučem, by měl přinejmenším být velmi dobře seznámen s klíčovými způsobilostmi kou-

če a etických kodexem kouče, které by měly být pro jeho práci závazné. Tyto dokumenty jsou základními pilíři činnosti ICF (Mezinárodní federace koučů), která od svých členů dodržování principů v uvedených dokumentech vyžaduje. Klient by měl vždy od svého kouče tyto informace vyžadovat.

### **Fakt číslo tři:**

Koučink je pro méně informované klienty snadno zaměnitelný s terapií. Koučink má některé podobné prvky s terapií, ale NENÍ terapií. Mezi terapií a koučinkem existují velké rozdíly (i když se někteří terapeuti-koučové možná budou o tom dohadovat). Může nastat velký problém, pokud se nezkušený kouč bude snažit při sezení imitovat terapeuta. Stejně tak může nastat problém, bude-li se nezodpovědný terapeut pokoušet terapeutickými metodami „koučovat“ manažery. Každá disciplína má svá pravidla a své zákonitosti a ty by neměly být ani neúmyslně natož naschvál klientovi smíchávány.

### **Fakt číslo čtyři:**

Při některém koučinku mohou padnout rady. Ani samotní koučové nemají úplně jasno, kde přesně leží hranice mezi koučinkem a poradenstvím. Je jasné, že pokud kouč dříve působil jako konzultant a expert na určitou oblast, má velkou tendenci svoje předchozí znalosti a zkušenosti uplatňovat i v koučinku. V zásadě ale platí, že kouč koučuje a neradí. Existují elegantní nástroje a metody, jak pomoc v podobě konkrétní informace nabídnout a přesto nechat klientovi možnost s ní naložit podle svého uvážení. Pravda je, že čím více se snaží kouč řešit situaci ZA klienta, tím menší a méně trvalý účinek koučink má. Takže podtrženo a sečteno - koučink sám o sobě ublížit nemůže. Může ale ublížit něco, co koučinkem není, ale je za koučink nezkušenému klientovi vydáváno. Jedinou možností, jak se klient může bránit, je mít dostatek informací a snažit se sehnat o svém potenciálním kouči dostatek důvěryhodných referencí. A ani to není snadné - v málokteré kultuře se bohužel tak často setkáme se závistí a skrytými pomluvami jako právě v té naší.

*Takže vám přejeme hodně štěstí a možná i energie do nalezení toho pravého kouče pro vás!*