

## PETR PARMA : UMĚNÍ KOUČOVAT



*Koučování je rozprávka o tom, ako druhí rastú, rozvíjajú kompetentnosť, nepotrebujú drába a bič, smerujú tam, ako treba a cítia sa v pohode a naplnení. Ľudia viac uvoľňujú vlastné emócie (pozitívne aj negatívne) a lepšie zvládajú emócie druhých - keď sú koučovaní. Záznaky sa dejú a je krásne byť pri tom.*

### POMOC

Umenie pomáhať, je ťažké umenie. Pomoc vyžaduje dôveryhodný vzťah. Vyžaduje špeciálne zručnosti a schopnosti ako pomáhať. Ide o veľké majstrovstvo, kde je talent významným pomocníkom. Techniky a metódy nestačia. Potrebujete niečo viac, niečo **vo svojom srdci - vieru**, že ten druhý je v podstate kompetentný a keď si začne veriť, stačí mu dať priestor a robiť pre neho to, čo chce on, nie to, čo si myslíme, že by mal chcieť. *Pomáhať máme, nie preto, že to chceme my, ale preto, že to chce partner.* Úroveň nášho pomáhania súvisí s vlastnou životnou filozofiou a s našim svetonázorom. Spôsoby pomáhania :

- **Vzdelávanie** - rozširovanie vedomostí, či schopností.
- **Poradenstvo** - za pomoci kouča vytváranie vlastného riešenia.
- **Podporovanie** - doprevádzanie - byť vrbou, posilniť, podržať, veriť, že to zvládne.
- **Prekonávanie** - nemôže vlastnými silami von, nástroj dôvery, podporovania, posilňovania, rozširovania možností, aby sa partner uvoľnil.

### TEÓRIA OSOBNOSTI

Keď chceme zmeniť správanie človeka, musíme ísť na to tromi cestami :

- **Znalosti** - podávanie informácií o tom, čo, ako a prečo by mal robiť.
- **Schopnosti** - rozoznávať nežiadúce a nacvičovať žiadúce správanie.
- **Myslenie** - obsahuje ovplyvňovanie znalostí aj schopností. Tento princíp využíva koučovanie.

### SEBAREFLEXIA

Sebareflexia je premýšľanie nad sebou samým. Podľa toho o čom premýšľame, určujeme rôzne stupne sebareflexie.

- **Sebauvedomenie** - premýšľame nad sebou samým - pocity, myšlienky, nápady s cieľom lepšej budúcnosti.
- **Sebareflexia I.rádu** - premýšľame nad správaním - čo sme povedali, urobili. Postupne robíme a premýšľame súčasne.
- **Sebareflexia II.rádu** - premýšľame nad tým, ako premýšľame. Výsledkom je zmena správania aj myslenia.

*Často uvažujeme o tom, ako zariadiť, aby nebolo to, čo nechceme, namiesto toho, aby sme premýšľali o tom, čo vlastne chceme.*

### KRITIKA - BUDÚCI CIEĽ

Kritika je negatívne hodnotenie. Pri koučovaní sa kritike vyhýbame, hlavne preto, že ju k zmene u druhého (aj seba) nepotrebujeme.

Kritiku môžeme nahradiť zadaním budúceho cieľa a vyhnúť sa tak riziku zranenia a reakcie kritizovaného protiútokom (výhovorkou, obvinením, zlosťou) alebo stiahnutím sa a zablokovaním sa.

### Príklady :

- Si neprofesionálny, zase si prišiel neskoro. - Je pre mňa dôležité, aby si na budúce prišiel určite včas. Čo preto musíš urobiť sám a ako Ti môžem v tom pomôcť ?
- Urobila si tam 17 chýb, takto to nejde. - Nabudúce sa zameráme na zníženie počtu chýb tak, aby si do mesiaca znížila počet chýb v norme.
- Zase si nesplnil termín. Za to by si mal letieť. - Je pred nami dôležitá úloha, splniť nabudúce termín. Urobím všetko preto, aby som Ti pomohla ho splniť.

### HODNOTENIE - REFLEKTOVANIE

Hodnotenie je posudzovanie hodnoteného vo vzťahu k nejakej objektívnej norme. Hodnotením vytvárame tlak smerom na hodnoteného. Hodnotenie sa pri koučovaní nepoužíva. Hodnotenie nepomáha, lebo kontroluje. Používané slová : jazyk pravdivý - dobré, správne, užitočné, vhodné.

Reflektovanie je posudzovanie daného javu vzhľadom k svojmu subjektívnemu pocitu. Reflektovaním nechávame priestor koučovanému k tomu, aby si hľadal vlastné ciele a vlastnú cestu. Reflektovanie povzbudzuje, podporuje a dodáva silu, ale len v tom, čo si určil a vytvoril partner, nie podľa našich noriem !!! Nekontruluje, ale pomáha, keď chceme zvyšovať kompetentnosť koučovaného, keď chceme pomáhať. Používané slová : jazyk pocitový : páči sa mi, všimol som si, zaujalo ma, bolo by pekné.

### Príklady :

- To si zvládol výborne. - Sedí mi, ako si to zvládol.
- Tak je to správne. - Toto riešenie sa mi páči.
- To bude bezpečne fungovať. - To, ako na to ideš, na mňa pôsobí priaznivo, verím tomu.

### PROBLÉMY

*Chaos prináša do nášho života novú kvalitu - keď preboľia problémy.*

Keď odmotáme toaletný papier, dostaneme sa k jadru, ktoré je nám presne na to, na čo je nám odmotaný papier. O tom je koučovanie - z problému urobiť ne-problém.

V koučovaní, pokiaľ nemusíme, tak s problémom nepracujeme. Skúsený kouč vôbec nezisťuje problém, ale rovno zisťuje, aký je cieľ a ako sa k nemu dostať.

Problém náleží minulosti a prítomnosti. Jeho súčasťou je ne-problém a ten je omnoho zaujímavejší. Problém je popis nežiadúceho stavu, ne-problém naopak popis stavu žiaduceho. Ne-problém sú ciele, keď ich máme k dispozícii, nepotrebujeme popis problému.

*Základný princíp : nespravuj to, čo nie je pokazené, nerob to, čo nefunguje, zisti a rob viac toho, čo funguje.*

### PRERÁMCOVANIE

**Čo je nejaké, môže byť i onaké.** Jednu a tú istú vlastnosť je možné vidieť pozitívne aj negatívne.

### Príklady :

- Nezáujem - Kľud
- Drzosť - Priamosť
- Ufňukanosť - Jemnosť
- Tvrdohlavosť - Cieľavedomosť
- Výbušnosť - Bezprostrednosť
- Panovačnosť - Schopnosť organizovať a viesť druhých

