



*Koučovať niekoho znamená zabudnúť na seba, a sústrediť sa na 100% na koučovaného, na jeho potreby, priania, problémy, na jeho osobný rast a úspech v práci i v osobnom živote.*

### KOUČ

Je silná, zrelá, pozitívne orientovaná osobnosť, ktorá stále na seba pracuje a učí sa. Musí mať dostatok skúseností a životného optimizmu, aby mala z čoho rozdávať. Má schopnosť pozeráť sa na každú situáciu s nadhľadom, odstupom, nezaujato a z rôznych uhlov pohľadu.

Koučovanie nie je iba profesia. Je to životné poslanie založené na úprimnej snahe pomáhať ľuďom k dobru a úspechu. Také poslanie je súčasťou životnej filozofie kouča.

*Dobrého kouča poznáte podľa toho, že keď s ním hovoríte, cítite sa dobre a chcete tento zážitok opakovať.*

### POZITÍVNE NALADENIE

Vytesňuje negatívne myšlienky a pocity. Keď chceme pôsobiť pozitívne na ľudí, je dobré začať tým, že si uvedomujeme a cieľavedome ovplyvňujeme svoje naladenie v každom okamžiku, kedy komunikujeme s ľuďmi. Je to veľmi ťažká úloha a vyžaduje si dlhodobé úsilie.

*Pozitívne naladenie súvisí s emočnou inteligenciou : sebaovládaním - svojich vonkajších prejavov, ale i vnútorných stavov a pocitov, sebauvedomením, motiváciou, empatiou a sociálnymi schopnosťami.*

### KOMUNIKÁCIA KOUČ-KOUČOVANÝ

Koučovanie je *vzťah medzi dvomi rovnocennými partnermi. Úprimnosť a otvorenosť v komunikácii sú vizitkou kvality vzájomného vzťahu.*

Pri komunikácii je dôležité : *„Byť v kontakte sám so sebou, byť v kontakte s druhým a nezabudnúť na kontext a cieľ.“*

### OSOBNÝ RAST

V koučovaní nezáleží na znalostiach a schopnostiach, ale na *postojoch. Postoj je vnútorný vzťah človeka k niekomu, niečomu a sebe samému.* Postoj nevidno na prvý pohľad. Zmenou postoja sa však menia návyky a tie sa priamo premietajú do vonkajšieho pozorovateľného javu.

### CYKLUS KOUČOVANIA

- Človek viazne dole, nikam sa mu nechce a ani nemôže.
- Dotyčný sa dostal zdola, ale nemôže sa pohybovať, ďalej sa vyvíjať.
- Je pripravený k zmenám, potrebuje štartovný výstrel.
- Začal sa meniť, vyvíjať, nemá jasno v smerovaní a nevie svoje ciele.
- Zvolil si správny smer svojho vývoja.
- Pozerala sa dopredu a späť, prehodnocuje svoju víziu, ciele a mení kurz.

### MODELÝ KOUČOVANIA

- Individuálne - koučuje externý kouč
- Skupinové - koučuje externý kouč
- Vedúci koučuje podriadených
- Človek koučuje sám seba

### POTREBUJE KOUČA ÚSPEŠNÝ MANAŽÉR ?

- Kto je úspešný, môže byť ešte lepší a úspešnejší.
- Čo keď nemáte problém preto, lebo Vám chýba kontakt s realitou ?
- Viete aké majú pocity vaši ľudia, či si o Vás myslia a čo o Vás hovoria Vaším známym ?
- Nádej na udržanie úspechu má ten, kto sa prebudí z opojenia úspechom.
- Kouč v žiadnom prípade nehovorí nadriadenému dôverné informácie o koučovaných.

*Koučovanie je založené na : DDT - dobrovoľnosť, dôvera a tímová práca.*

*Nemusíte mať problém, treba hovoriť o možnostiach a príležitostiach, ako sa zlepšiť, ako dosiahnuť posun k lepšiemu.*

### TRI PRINCÍPY ROZHODOVANIA

- **Princíp rázcestia** - Nás včas zastaví a prinúti nás uvažovať, ktorou cestou pokračovať. Môže to byť tak aj onak !
- **Princíp účelu** - Čo tým sledujem ?
- **Princíp negácie** - Nemusím robiť nič ! Je naozaj potrebné teraz rozhodnúť ? Mám to rozhodnúť ja ?

*Manažéri majú dva problémy :*

- *nedostatok času na prípravu a premyslenie rozhodnutia*
- *nemajú sa s kým poradiť.*

### POĎME SI KRESLIŤ

Kreslenie je pri skupinovom koučovaní forma sebaspoznávania a poznania druhých. Je to nástroj komunikácie a vzájomného porozumenia.

- Všetko, čo robí tím spoločne a s úsmevom, ho stmeluje a zlepšuje naladenie.
- Postoj účastníkov ku kresleniu je do istej miery výrazom jeho postoja ku koučovaniu, k práci a k firme.
- Kreslenie posilňuje zhodu v zásadných veciach.
- Vyladuje individuálne predstavy a rôznosť.
- Podporuje vzájomné porozumenie.

### V SKÚSENOSTIACH JE BOHATSTVO FIRMY

Skúsenosti majú predchádzať odborným znalostiam. Skúsenosti sú životné, učebnicové znalosti sú neživotné. Ak sa majú stať učebnicové znalosti živými musia sa :

- Napojiť na doterajšie skúsenosti.
- Overiť znalosti v praxi a tým získať nové skúsenosti, nové zážitky.

Poznatky odvodené od vlastného zážitku si dlho pamätáme a ľahko si ich vybavíme.

### MINÚTOVÉ UČEBNÉ TEXTY - PRÁCA SO ZNALOSŤAMI

- Minútová učebná stránka sa dá prečítať za minútu.
- Obsahuje jednu ucelenú a ukončenú dielčiu tému.
- Diskutovať o nej sa dá 10 alebo 100 minút.
- Zo stránok môže vzniknúť osobná príručka.
- Jednoduchá grafika, musí vyniknúť myšlienka.
- Stránka môže obsahovať : definíciu pojmov, krátky vysvetľujúci text, príklad zo života, pár hlavných zásad a tipov pre praktické využitie.

### 3P

*Pozdraviť, Poďakovať, Pochváliť*

