

CIELE KOUČOVANIA



- Zvýšiť výkonnosť jednotlivca, tímu, seba.
- Zvýšiť spokojnosť so svojim životom.
- Nastaviť rovnováhu v pracovnom a súkromnom živote.

VNÍMANIE REALITY A ZODPOVEDNOSŤ

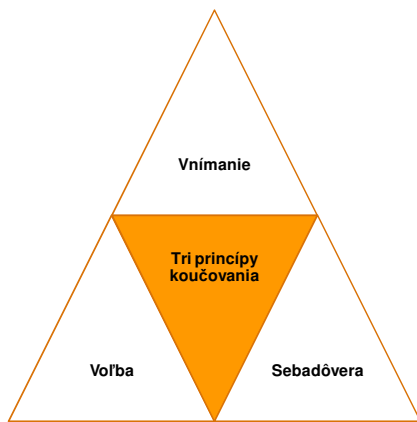
Podstatou koučovania je docieľiť lepšie vnímanie reality a zvýšenie zodpovednosti.

- Vnímať realitu znamená vedieť, čo sa vŕokol nás deje.
- Vnímať seba samého znamená vedieť, čo prežívame.
- Vnímanie reality a zodpovednosť sú dva najdôležitejšie faktory, ktoré ovplyvňujú spôsob myslenia, čo je kľúčom k dobrému výkonu.



MOŽNOSŤ VOLBY

- Koučovanie je nástrojom optimalizácie potenciálu a výkonu ľudí cez zodpovednosť a stotožnenie s cieľmi.
- **Zodpovednosť sa vytvára tam, kde máme možnosť voľby.**
- Voliť môžeme tam, kde sa nás pýtajú.



POMOC



- Je špecifická a dlhodobá starostlivosť o človeka, o jeho úspech a rast v profesionálnom a osobnom živote.
- 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.
- Koučovanie je kombinácia filozofie a pragmatických nástrojov, ako pomáhať druhým a sebe v rozvoji.
- Koučovanie je snaha pomôcť druhým splniť ich sny.
- Koučovanie je o tom, ako jeden človek môže pomôcť zlepšiť výkonnosť druhého človeka.

DRUHY POMOCI

- **Vzdelávanie** - rozširovanie vedomostí, či schopností.
- **Poradenstvo** - za pomoci kouča vytvára vlastné riešenie.
- **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.



Pomáhať máme, nie preto, že to chceme my, ale preto, že to chce partner.

DRUHY KOUČOVANIA

- Výkonnostný koučing
- Business koučing
- Životný koučing - kariérový, vzťahový, finančný, životného štýlu
- Tímový koučing
- Koučing pri dôležitých životných zmenách

ČO KOUČOVANIE NIE JE

- Pomoc o ktorú nikto nepožiadala.
- Plnenie cieľov kouča, nie koučovaného.
- Riešenie úloh za koučovaného.
- Kontrola plnenia úloh koučovaného.
- Odovzdávanie odborných znalostí.
- Prijímanie rozhodnutí za koučovaného.
- Podrobná analýza problémov.
- Manipulácia koučovaného.

VÝHODY KOUČOVANIA

Koučovanie posilňuje:

- Zodpovednosť
- Otvorenosť a úprimnosť
- Pozitívny postoj
- Radosť z práce, zo života, životný optimizmus
- Rešpekt, toleranciu a citlivosť k druhým ľuďom
- Odstup a nadhľad
- Sústreďenie na ciele a priority
- Férovosť
- Sebaovládanie
- Sebadôveru

