

KOUČ



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

- Dôležitá je emočná inteligencia: sebaovládanie (ovládať svoje vonkajšie prejavy, ale i vnútorné stavy a pocity), sebauvedomenie, motivácia, empatia, sociálne schopnosti.
- Kouč musí byť v kontakte sám so sebou, byť v kontakte s druhým a nezabudnúť kontext ani cieľ.

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

ÚLOHY KOUČA

Kouč má rád ľudí:

- Vytvára nehodnotiace prostredie.

Kouč sa dobrovoľne obetuje:

- Dáva časť seba samého.
- Obetuje svoj čas, svoje úsilie a svoje schopnosti, aby iným pomohol k ich zdokonaleniu.
- Rola kouča je náročná na čas, pozornosť a citové odovzdanie.
- Kouč nechce byť stredom pozornosti.
- Kouč získa svoju cenu vďaka ostatným, nie vďaka vlastným úspechom.

Kouč pomáha:

- Rozpoznať kritické premenné.
- Sústrediť sa.
- Rozpoznať zastarané názory a formulácie.
- Udržiavať rovnováhu medzi učením, skúsenosťami a výkonnosťnými cieľmi.
- Udržiavať rovnováhu medzi pracovným vyťažením, schopnosťami a časom.
- Posilňovať ochotu koučovaného získať mobilitu.
- Rozpoznať a prekonávať prekážky, ktoré bránia mobilite.
- Využívať vnútorné a vonkajšie zdroje.
- Nezabúdať na pocity, intuíciu a kreativitu.
- Rozvíjať a zlepšovať schopnosť jednat s ľuďmi.
- Uvedomovať si časový rámec a termíny splnenia úloh.
- Vyvažovať integritu tímu a integritu úloh.

Kouč nie je učiteľ:

- Takmer všetko, čo sa koučovaný potrebuje naučiť, vzíde z koučovaných.
- Potrebuje vedieť iba toľko, koľko koučovaná osoba.
- Kouč nemusí vedieť disciplínu, ktorú koučuje.
- Kouč neodovzdáva znalosti, kouč ich iba odhaľuje.
- Musí však vedieť spôsob, ako dostať z koučovaného to najlepšie.

Kouč poskytuje:

- Rady, ktoré navedú koučovaných správnym smerom.
- Rady, čomu by sa mal koučovaný učiť.
- Vhodné nástroje k učeniu.

Kouč komunikuje:

- Kladie otázky, pozoruje a následne hľadá zmeny v správaní, ktoré vedú k zvýšeniu výkonnosti.
- Odlišný pohľad na situáciu a vytvára predpoklady pre jej pochopenie.

VLASTNOSTI KOUČA

Kouč je:

- Trpezlivý
- Objektívny, nezaujatý, nestranný
- Schopný podporiť druhých
- Zaujatý pre vec
- Schopný vnímať realitu
- Vnímavý
- Pozorný

Kouč vie:

- Poslúchať
- Pozná sám seba

Kouč má:

- Dobrú pamäť
- Odborné znalosti
- Vedomosti
- Skúsenosti
- Dôveryhodnosť
- Autoritu



ROLY KOUČA

- Kladie otázky
- Vrba
- Rozprávač príbehov
- Oponent
- Partner
- Tréner
- Prieskumník
- Inšpirátor
- Moderátor
- Mediátor
- Lístoček „Post it“

WU WE

- Čínsky výraz pre nepracovanie, alebo prácu bez úsilia.
- Najlepšie vyzerá práve to, čo ide samé.
- Treba robiť prácu tak, aby išla sama, bez väčšieho úsilia - aj koučovanie.
- Koučovať iba vtedy, ak viem, do čoho idem a ste šťastní, že ide práve do toho.



Koučovanie funguje iba vtedy, ak ho robíte s radosťou, nadšením a láskou.