

Seriál o koučinku

1. Co je to koučování?



Koučink neboli koučování pochází z anglického slova coach, který má dva významy:

1. Koučování známe převážně ze sportovního odvětví, kdy kouč učí skupiny či jednotlivce dovednostem, aby je mohli uplatnit při různých sportovních aktivitách.

Kouč sportovcům pomáhá:

- dosáhnout úspěchu – cíle
 - vytvořit plán, který k danému cíli spěje
 - soustředit se na detaily, které jsou k dobrému výkonu důležité
 - udržet se na vrcholu
2. Coach znamená také v překladu dopravní vozidlo, které přepravuje cestující z jednoho místa na druhé.

Komu koučování pomáhá a co má za cíl?

Koučování pomáhá především pracovníkům, manažerům a vlastně komukoliv, zlepšit se v pracovním výkonu, nalézt svůj potenciál a jít si za svým cílem. Kouč pomáhá zlepšovat výkon těchto lidí zadáváním úkolů, zefektivněním jejich práce a plánováním jejich povinností. Je schopen vytěžit z jejich pracovního výkonu maximum. [Člověk](#) sám není tolik schopen nalézt svůj osobní potenciál a řešit okolnosti efektivně, tak aby vše perfektně zvládal. Dokáže to nejlépe člověk, který je v naší situaci nezaujatý.

„Koučování uvolňuje potenciál člověka a umožňuje mu tak maximalizovat jeho výkon“

Koučování je efektivní především z toho důvodu, že vytváří mezi koučovaným a koučem vztah vzájemné podpory. Lidé jsou schopni se svému kouči daleko lépe otevřít a sdělit o sobě více informací, které mohou být pro kouče i jeho klienta klíčové.

Kouč využívá specifické prostředky [komunikace](#), kdy není cílem získávat od koučovaného pouze fakta. Fakta koučovaný díky efektivní komunikaci sám nalézá.

Cílem je tedy dosáhnout co nejefektivněji vytyčeného cíle a využívat svých schopností i nadále – bez pomoci kouče.

Přečtěte si také:

[Jak finančně ustát Vánoce](#)

[Kolik vás může stát strach](#)

[Finanční poradce Ano či Ne?](#)

Objednejte si:

[E-kniha „Uzdravte své sebevědomí“](#)

[DVD „7 kroků k získání bohatství“](#)



© Napsala Nikola Šmorancová
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: smorancova@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)