

III. Metody koučování



Koučovacích metod je opravdu velké množství. Naši metodu [Emočních rovnic](#) již znáte prakticky podrobně, a proto se o ní nemusím v tomto článku rozepisovat. Ráda bych zde zmínila také jednu z dalších metod, abyste měli možnost pochopit a porovnat koučink i z jiného pohledu. I když je metod hodně, mají vždy něco společného. Jednou z těchto věcí je dovézt klienta k vytyčenému cíli s následným vyhledáním vhodné cesty, jak cíle dosáhnout.

Zmíním zde zajímavou metodu GROW zakladatele koučinku Johna Whitmora. Anglické slovo GROW (růst) je mnemotechnickou pomůckou, jak si zapamatovat celkový průběh koučování:

G=Goals (krátkodobé a dlouhodobé cíle, kterých chceme dosáhnout)

R=Reality (prověření skutečného stavu klienta)

O=Options (možnosti postupu – alternativy, jak dosáhnout vytyčeného cíle)

W=Will (vůle koučovaného, která je pro dosažení cílů nezbytná)

V první řadě se jedná o to, abychom si uměli stanovit naše cíle (Goals). Může se zdát zvláštní, že cíle jsou postaveny před prověřením reality, ale vše má svůj význam a svoji úlohu. „Cíle vycházejí ze současného stavu a obvykle reagují na existující problémy“. Cíle, které jsou vyjádřeny jako dlouhodobé řešení určitého problému a s tím spojené stanovení potřebných kroků, jsou v této metodě prakticky nejúčinnější a nejinspirativnější - motivují účastníky k dosažení cíle daleko lépe. Lidé musí mít dlouhodobou představu, která jim pomáhá cíl naplnit. Nestačí k tomu mít pouze představu, ale také chtění – pocit, že to dělám kvůli sobě.

Podstatou této metody je dosáhnout jisté objektivity, vnímat věci takové, jaké jsou (Reality), ale je třeba vědět, že absolutní objektivity nelze dosáhnout nikdy, protože neexistuje, zato subjektivita každého z nás je jedinečná. Důležité pro kouče a koučovaného je, aby se vyhnuli možnému zkreslení skutečnosti a viděli ji takovou, jaká opravdu je.

Stejně jako u metody [Emočních rovnic](#) se nezapomíná na emoce. Je tedy při koučování třeba volit i správné pokládání otázek, například:

Jaké pocity jste měl během této situace?

Z jakého důvodu jste se rozhodl postupovat takto?

Z čeho máte strach?

Jak jste se cítil po prožití těchto negativních událostí?

A co mají koučovací metody dále společného?

Důležité je, aby klient pochopil, že při [koučování](#) přebírá odpovědnost za sebe, za své cíle, kroky, činy i rozhodnutí. Díky podpoře a dobrému směřování kouče toho klient může dosáhnout daleko rychleji a efektivněji. Dlouhodobá spolupráce a důvěra v kouče je dalším prvkem, který je při dosahování cíle klíčový. Musí zde fungovat jistá synergie, která vztah [kouče](#) a koučovaného spojuje a díky kterému tvoří dokonalý tým, kde se jeden může spolehnout na druhého. Pokud tento důležitý bod nefunguje, nemůže být práce nikdy efektivní.

Jak jsem již psala na začátku, koučovacích metod je opravdu nepřeborné množství, proto si o zásadách a technikách povíme více v dalším díle seriálu.

Přečtěte si také:

[Kdo je to kouč?](#)

[Co je to koučink?](#)

Objednejte si:

[CD „Odhalte svůj talent a najděte tak práci svých snů“](#)

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



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

Email: smorancova@mujkouc.cz

www.mujevztah.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.