

# ČÍM SA RIADIŤ PRI VÝBERE KOUČA

Zvyčajne platí, že prežívajú tí najschopnejší. V pracovnom aj v súkromnom živote. Kto je najschopnejší a najúspešnejší? Zvyčajne ten, kto sa najlepšie dokáže prispôbiť zmenám. Všetci vieme, ako ťažko niekedy prijímame zmeny, radi zostávame v osvedčených stereotypoch. Ale žijeme v období výrazných zmien. Je lepšie dobrovoľne vstať a prispôbiť sa, ako sa stať obeťou okolností. Práve tu vám môže koučing pomôcť.

Úlohou kouča je rozvíjať koučovaného vo všetkých smeroch. Kouč vám pomáha nájsť vlastné riešenia. Ak ste sa rozhodli spolupracovať s koučom a doteraz nemáte osobné skúsenosti s koučingom, môžete stať pred dilemou, ako nájsť toho správneho práve pre vás. Ktorú oblasť života chcete riešiť?

## BIZNIS KOUČING

Koučing sa stále najviac uplatňuje vo firemnom prostredí. Práve vďaka nemu dosahujú manažéri vyššiu pracovnú výkonnosť. Dokážu svojich podriadených nielen riadiť, ale aj viesť. Starajú sa o ich osobný a pracovný rozvoj. Vedú svoje tímy tak, aby dosahovali čo najvyššiu mieru efektivity svojej práce. Koučing umožní manažérom stať sa vizionármi, ktorí si dokážu nielen predstaviť ciele, ale aj ako ich dosiahnuť, aby sa spoločnosť, pre ktorú pracujú, ocitla medzi najlepšimi. Vedia určiť priority. Nezaoberajú sa balastom. Lahko nastavujú nové stratégie. A keď je potreba, vedia ich zmeniť a uviesť do praxe. **Pri biznis koučingu cíti manažér potrebu rozvíjať sa hlavne v pracovnej oblasti.** Zvyčajne potrebuje zvýšiť svoj pracovný výkon a dosiahnuť väčšiu efektivitu práce. Niekedy sa potrebuje naučiť lepšie pracovať s časom. Inokedy má pred

sebou náročné pracovné úlohy. Možno postúpil na vyššiu pracovnú pozíciu, možno dostal viesť nový tím alebo projekt. Alebo potrebuje nový pohľad na pracovnú problematiku.

## LIFE KOUČING

Lifekoučing sa zameriava hlavne na súkromný život koučovaného. Kouč pomáha prehodnotiť naše životné hodnoty, určiť životné priority. Často vyhľadajú life kouča ľudia, ktorí zažili v živote zásadnú zmenu. Zmenili prácu, rozviedli sa alebo sa rozišli so svojim partnerom. Veríte si? Alebo o sebe pochybujete? Sebavedomie a sebaúcta dokážu utrpieť ťažké rany, keď sa nám nepodarí niečo, v čo sme verili. Nemusí sa to týkať iba pracovnej sféry. Oveľa ťažšie prežívame práve tie súkromné traumy. Často sa dlho nevieme adaptovať na zmenené životné podmienky. Niekoľko sa prispôbuje rýchlo, u niekoho to trvá dlhý čas. Aj tu vám môže pomôcť kouč. Koučing otvorí koučovanému možnosti a umožní mu vrátiť si sebaúctu a sebaúveru. Práve koučing vám pomôže uvoľniť vlastný potenciál natoľko, aby ste sa s minulosťou nielen vyrovnali, ale hlavne našli silu na to, aby sa kríza nezopakovala. A keby ste sa ocitli v rovnakej situácii, budete ju už vedieť riešiť.

## AKO SI VYBRAŤ SPRÁVNEHO KOUČA

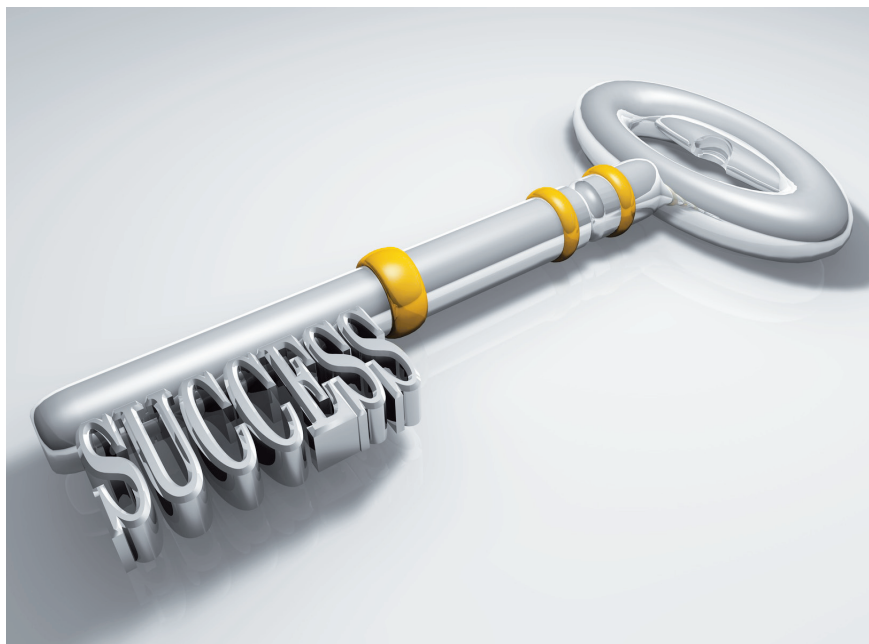
Poznáte niekoho, kto má svojho kouča? Ak áno, iste vám rád povie, ako sa cíti v úlohe koučovaného. Ako mu koučing pomohol vyriešiť problém, a tým mu zlepšil kvalitu života. Pýtajte si od neho referencie. Zrejme vám odporučí konkrétneho profesionálneho kouča, s ktorým má dobré skúsenosti. Možno bude aj členom Slovenskej asociácie koučov.

Členmi Slovenskej asociácie koučov sú nielen profesionálni koučovia, ktorí absolvovali odborný koučovací výcvik. Členom SAKO sa môže stať aj koučujúci manažér alebo sympatizant koučingu. Profesionálni koučovia majú možnosť výberu z rôznych koučovacích škôl a výcvikov. Všetky školy sú orientované na hľadanie vlastných riešení koučovaného. Niekedy sa môžete stretnúť s absolventmi rôznych školení a kurzov, kde sa účastníci učia základy koučingu, používať koučovací prístup a jeho výhody v manažérskej práci. Po takomto kurze sa človek automaticky koučom nestáva, aj keď sa za neho môže vydávať. Ak kouč absolvoval výcvik, môžete predpokladať, že sa riadi všetkými jedenástimi kľúčovými kompetenciami kouča. Znalosť a používanie kompetencií preukázal na skúške. Je to predpoklad toho, že vám naozaj pomôže. Že celý koučovací proces prebehne tak, ako má a že kouč správne používa všetky nástroje koučingu.

### Zisk

## AKO SI VYBRAŤ SPRÁVNEHO PROFESIONÁLNEHO KOUČA PRE SEBA ALEBO KOLEGOV

- Oslovte aspoň troch koučov. Dohodnite si s každým osobné stretnutie a pýtajte sa. Budete mať dostatočný priestor na vaše otázky o ich odbornom výcviku, akreditácii a certifikácii, o členstve v SAKO, o dĺžke ich praxe, o počte odkoučovaných hodín, o systéme práce.
- Pýtajte sa na ich spoluprácu s firemnými klientmi, na ich referencie.
- Žiadajte ukážku koučovania. Už na takomto stretnutí viete minimálne zistiť, či sa kouč vie s vami zladit' a či vás vie aktívne počúvať.



- A potom sa rozhodnite. Vzťah koučovaného a kouča je založený na dôvere. Pokiaľ máte čo len malú pochybnosť, či si tak povediac spolu „sadnete“, nie je to váš človek.
- Ak vyberáte kouča pre svojich kolegov, umožnite im stretnutie s vybranými koučmi. Nech spravia záverečný výber sami, napokon vyberajú si vhodného kouča pre seba.

Niekoľko ráz som bola z adresára koučov SAKO takto vybraná aj ja. Prvé rozhovory som absolvovala s HR manažérmi, samotný výber robili budúci koučovaní. Nie vždy vedeli, o čom koučing je. Ale práve takéto stretnutia im pomohli zdefinovať oblasti, v ktorých potrebovali a chceli nájsť

vlastné riešenia a napokon si aj vybrať kouča, s ktorým budú spolupracovať.

Ak doteraz nemáte s koučingom skúsenosti a nemáte si od koho vyžiadať referencie, obráťte sa na Slovenskú asociáciu koučov. Asociácia vám neposkytne referencie na jednotlivých koučov, ale poskytne vám zoznam svojich členov a vysvetlenie, čo znamená člen SAKO a čo je certifikovaný člen SAKO, a teda profesionálny kouč. Na stránke [www.koucovia.sk](http://www.koucovia.sk) nájdete adresár koučov, môžete si vybrať priamo zo zoznamu. ■

Autorka: Mgr. Eva Martinovičová,  
členka Slovenskej asociácie koučov

## SAKO PRE VEREJNOSŤ:

**sako**  
slovenská asociácia koučov

Regionálne kluby koučov pre verejnosť, vždy posledný mesiac v štvrtroku, najbližšie v decembri 2012 – 2 hodiny.

Miesto konania: Bratislava

Košice

Banská Bystrica

Žilina (11. 12. 2012 v priestoroch Žilinskej univerzity)

**Vstup voľný:** Môže prísť každý, kto má záujem – prítomní sú profesionálni koučovia.

**Termín konania:** Vždy uvedený jeden mesiac pred konaním na [www.koucovia.sk](http://www.koucovia.sk).

**Možnosť prihlásiť sa a zabezpečiť si účasť na [info@koucovia.sk](mailto:info@koucovia.sk).**

MESAČNÍK PRE OSOBNÝ A PROFESIONÁLNY RAST



Zisk  
manažment  
si môžete objednať  
telefonicke na  
041 70 53 222  
alebo e-mailom na  
sluzby@ezisk.sk  
[www.ezisk.sk](http://www.ezisk.sk)

**Zisk manažment je mesačník, ktorý čitateľom prináša praktické informácie a návody na to:**

- ako viesť a riadiť firmu,
- ako úspešne podnikať,
- ako nájsť správnych zamestnancov,
- ako ich motivovať inou ako finančnou formou,
- ako odhaliť povalačov,
- ako hodnotiť a odmeňovať,
- ako vybudovať dobré meno firmy,
- ako na trhu preraziť a ochromiť konkurenciu,
- ako pri podnikaní ušetriť,
- ako sa úspešní stali úspešnými,
- ako byť spoločensky zodpovedný,
- ako si získať a udržať zákazníka,
- ako zákazníka nestratiť,
- ako robiť marketing (nielen) na internete,
- ako na sociálne siete,
- ako riadiť seba a svoj profesionálny rast,
- ako sa stať lídrom,
- ako profesionálne „nevyhorieť“.

Manažérom, personalistom, marketérom a podnikateľom poskytuje praxou overené rady a nápady, ktoré smerujú k zvyšovaniu zisku v podniku. Viac o mesačníku Zisk manažment nájdete na [www.ezisk.sk](http://www.ezisk.sk).

**VŽDY  
SA NÁJDE  
DIERA NA TRHU,  
KDE UVIDÍTE  
ZISK**