

A. Základy

1. Kouč postupuje v súlade s etickými princípmi

Definícia: Kouč rozumie etickému kódexu a štandardom tohto povolania a vždy ich uplatňuje v praxi.

1. Preukazuje osobnostnú integritu a vo vzťahu s klientmi, sponzormi a zainteresovanými stranami koná čestne.
2. Je citlivý voči klientovej identite, prostrediu, skúsenostiam, hodnotám a jeho presvedčeniam.
3. Voči klientom, sponzorom či zainteresovaným stranám používa vhodný jazyk a komunikuje s nimi s rešpektom.
4. Dodržiava Etický kódex ICF a riadi sa základnými hodnotami.
5. S informáciami, ktoré mu poskytol klient, narába diskkrétne a v súlade s uzavretými zmluvami a príslušnými zákonmi.
6. Dodržiava rozdiely medzi koučovaním, konzultáciami, psychoterapiou a ďalšími podpornými profesiami.
7. Klientovi podľa potreby odporučí iných profesionálov.

2. Stelesňuje koučovacie myslenie

Definícia: Kouč si vytvára a udržiava nastavenie mysle, ktoré je otvorené, zvedavé, flexibilné a zamerané na klienta.

1. Uznáva, že každý klient je zodpovedný za svoje rozhodnutia.
2. Zapája sa do ďalšieho vzdelávania a rozvoja v oblasti koučovania.
3. Aby rozvíjal svoje koučovacie schopnosti, neustále reflektuje svoje konanie.
4. Uvedomuje si vplyv, ktorý na neho a aj na ostatných majú okolnosti a kultúra a ostáva voči nim otvorený.
5. Používa sebauvedomenie a intuíciu v prospech klienta.
6. Rozvíja a udržiava si schopnosť ovládať svoje emócie.
7. Mentálne a emocionálne sa pripravuje na každé stretnutie.
8. V prípade potreby sa obráti na pomoc druhých.

B. Spoločné vytváranie vzťahu

3. Uzatvára a dodržiava dohody

Definícia: : V partnerstve s klientom a príslušnými tretími stranami tvorí jasné dohody o podmienkach koučovacieho vzťahu, samotnom procese koučovania a tiež o plánoch a cieľoch. Uzatvára zmluvy o celkovom procese koučovania aj o jednotlivých stretnutiach.

1. Vysvetľuje, čo je a čo nie je koučovanie a jasne opisuje proces koučovania klientovi a zúčastneným stranám.
2. Dohaduje s klientom, čo je a nie je vhodné v koučovacom vzťahu, čo je a čo nie je súčasťou koučovacieho vzťahu a aká je zodpovednosť jednotlivých zúčastnených strán.
3. S klientom si určia pravidlá a špecifiká svojho profesionálneho vzťahu, ako je logistika, poplatky, časový harmonogram, trvanie a ukončenie koučovania, zachovanie diskrétnosti a zahrnutie druhých.

4. V partnerstve s klientom a príslušnými stranami si určia celkový koučovací plán a ciele, ktoré chcú dosiahnuť.
5. V partnerstve určia kompatibilitu vo vzťahu klient – kouč.
6. V partnerstve s klientom identifikujú a znova potvrdia, čo chcú počas stretnutia dosiahnuť.
7. V partnerstve s klientom pomenujú to, čo si klient myslí, na čo sa potrebuje zamerať alebo čo potrebuje vyriešiť, aby dosiahol to, čo chce.
8. V partnerstve s klientom stanovia alebo znova potvrdia meradlá úspechu v tej oblasti, na ktorú sa klient chce zamerať celkovo počas koučovania alebo jednotlivých stretnutí.
9. V partnerstve s klientom dodržiavajú čas a zameranie stretnutia.
10. Koučovanie vedie v smere klientovho vytúženého výsledku, pokiaľ klient nenaznačí inak.
11. V partnerstve s klientom ukončuje koučovací vzťah spôsobom, ktorý umožní ocenenie skúsenosti z koučovania.

4. Rozvíja dôveru a pocit bezpečia

Definícia: V partnerstve s klientom vytvára bezpečné prostredie, ktoré mu poskytne potrebnú podporu a umožní mu slobodne sa podeliť o svoje prežívanie. Vo vzťahu s klientom udržiava vzájomný rešpekt a dôveru.

1. Klientovi sa vždy snaží porozumieť v jeho kontexte, čo zahŕňa jeho identitu, prostredie, skúsenosti, hodnoty a presvedčenia.
2. Preukazuje rešpekt ku klientovej identite, vnímaniu, štýlu a jazyku a koučovací proces prispôsobuje každému klientovi.
3. Uznáva a rešpektuje klientove jedinečné talenty, uvedomenia, postrehy a prácu klienta v procese koučovania.
4. Klienta podporuje, je k nemu empatický a zaujíma sa o neho.
5. Uznáva a podporuje klientovo vyjadrovanie pocitov, vnímaní, obáv, presvedčení a návrhov.
6. Prejavuje otvorenosť a transparentnosť, čím ukazuje aj vlastnú zraniteľnosť a buduje dôveru s klientom.

5. Je plne prítomný

Definícia: Kouč je plne sústredený a je tu pre klienta, používajúc štýl, ktorý je otvorený, flexibilný, uzemnený a sebavedomý.

1. Je na klienta stále zameraný, pozorný, empatický a reaguje na klienta.
2. Počas koučovania prejavuje prirodzenú zvedavosť.
3. Svoje emócie dokáže ovládať tak, aby bol stále plne prítomný s klientom.
4. V procese koučovania prejavuje sebaistotu pri práci s klientovými silnými emóciami.
5. Cíti sa komfortne v priestore nepoznania (vysvetlivka prekladateľ a: „nevediaci“ postoj kouča)
6. Vytvára alebo necháva priestor pre ticho, pauzu alebo reflexiu.

C. Efektívna komunikácia

6. Počúva aktívne

Definícia: Zameriava sa na to, čo klient hovorí, ale tiež na to, čo nehovorí, aby plne

porozumel, čo klient komunikuje v kontexte svojich systémov a aby podporil klientovo sebavyjadrenie.

1. Berie do úvahy klientov kontext, identitu, prostredie, skúsenosti, hodnoty a presvedčenia, aby lepšie porozumel tomu, čo klient komunikuje.
2. Reflektuje alebo sumarizuje, čo klient odkomunikoval, aby sa uistil, že má jasno a rozumie.
3. Spozná, keď je tam niečo viac než klient komunikuje a pýta sa na to.
4. Spozoruje, uzná a skúma klientove emócie, zmeny energie, neverbálne náznaky alebo iné správanie.
5. Integruje klientove slová, tón reči a reč tela, aby zachytil plný význam toho, čo klient komunikuje.
6. V priebehu viacerých stretnutí si všíma tendencie v správaní a emóciách klienta, aby rozpoznal témy a vzorce.

7. Prebúdza uvedomenie

Definícia: Podporuje klientovo uvedomenie a učenie sa používaním nástrojov a techník ako silné otázky, ticho, metafory alebo analógie.

1. Pri rozhodovaní sa, čo by bolo najužitočnejšie, berie do úvahy klientove skúsenosti.
2. Ponúka klientovi výzvy, aby vzbudil jeho povedomie, uvedomenia alebo vhl'ady.
3. Kládne otázky zamerané na klienta, jeho myslenie, hodnoty, potreby, želania a presvedčenia.
4. Kládne otázky, ktoré umožnia klientovi skúmať a ísť za hranice jeho súčasného myslenia.
5. Vyzýva klienta k tomu, aby sa podelil o to, čo v danej chvíli prežíva.
6. Všíma si, čo funguje, aby podporil klientovo napredovanie.
7. Koučovací prístup prispôsobuje tak, aby reagoval na klientove potreby.
8. Klientovi pomáha identifikovať faktory, ktoré ovplyvňujú jeho súčasné a budúce vzorce správania sa, myslenia alebo emócií.
9. Klienta pozýva k rozvíjaniu myšlienok, ako sa posunúť ďalej, ale tiež k uvažovaniu o tom, čo si želá robiť alebo čo je schopný urobiť.
10. Klienta podporuje v prerámčovaní perspektív.
11. Bez toho, aby sa k nim pripútal, zdieľa svoje postrehy, vhl'ady a pocity, ktoré majú potenciál vytvoriť nové učenie sa pre klienta.

D. Rozvoj učenia sa a rastu

8. Facilituje klientov rast

Definícia: V partnerstve s klientom mu pomáha premeniť jeho uvedomenia a vhl'ady na skutky. V procese koučovania podporuje klientovu autonómiu.

1. Pracuje s klientom, aby integroval nové uvedomenia a vhl'ady a tiež to, čo sa už naučil, aby to preniesol do svojho pohľadu na svet a správania sa.
2. V partnerstve s klientom pracuje na vytyčovaní cieľov, ďalších krokov a prijímaní meradiel zodpovednosti, ktoré integrujú a rozširujú nové učenie sa.
3. Uznáva a podporuje klientovu autonómiu pri navrhovaní cieľov, ďalších krokov a metód na preberanie zodpovednosti.
4. Podporuje klienta pri identifikovaní potenciálnych výsledkov a učenia sa z identifikovaných krokov.

5. Pozýva klienta, aby zvažil, ako napredovať, vrátane zdrojov, podpory a potenciálnych prekážok.
6. V partnerstve s klientom sumarizuje, čo sa klient naučil a čo si uvedomil počas jednotlivých stretnutí alebo medzi nimi.
7. Oslavuje klientov pokrok a úspechy.
8. Stretnutia uzatvára v spolupráci s klientom.