

# OSOBNOST KARIÉROVÉHO PORADCE JAKO KOUČE

---

Dagmar Svobodová

# Osobní vlastnosti a pracovní role kouče

- Autenticita – podstatný rys kouče
- Autenticita jednání – nikdy nekončící proces
- Práce každého kouče – vždy a všude zlepšovat **vnímání reality a odpovědnosti** koučovaného klienta
- Transformace koučovaného klienta je výsledek odhodlání, závazku a vytrvalosti

# Pracovní role kouče

- Nepoužívá pouze jednu pracovní roli
- Musí znát svá omezení – do některých rolí nejít
- **Kladení otázek** — hlavní a základní nástroj kouče, základní role, kouč podporuje samostatné uvažování koučovaného klienta, samostatné rozhodování a jednání koučovaného klienta
- **Vrba** — kouč musí vystihnout, kdy koučovaný klient potřebuje pouze vyslechnout
- **Vypravěč příběhů** — koučovaný klient vypráví svůj příběh, aniž by ho kouč k vypravování příběhu podněcoval
- **Oponent** — koučovaný klient vyloží kouči svůj záměr nebo připravované rozhodnutí a chce slyšet koučův názor jako konstruktivní zpětnou vazbu, riziková situace pro kouče?

# Profily pracovních rolí kouče

- **Partner** – k rozšíření úhlu pohledu, k lepšímu sebepoznání a k lepšímu porozumění situaci klienta
- **Trenér** – k osvojení určité dovednosti, kterou koučovaný klient disponuje jako začátečník a chybí mu zautomatizování dovednosti
- **Průzkumník** - k zjištění názorů na klientovo téma, které právě zajímá manažera
- **Inspirátor** – k inspiraci koučovaného klienta
- **Moderátor** – při skupinovém koučování diskuse
- **Mediátor** – řízení jednání dvou stran v konfliktu
- **Kouč jako nepopsaný list** – kouč může vstupovat do různých rolí

# Know-how kouče

- Know-how = vědět, jak ovládat nástroje koučovacího procesu
- Uspořádaný soubor zkušeností a dovedností, nikoliv jen naučených znalostí
- Nabyté zkušenosti doplňovat aktuálními poznatky z odborné literatury, seminářů, konferencí a workshopů = formovat specifický koučovací styl, tj. osobní know-how

# Vnitřní dialog kouče

- Základem úspěchu koučování
- Ovlivnitelný faktor, který předurčuje kvalitu interpersonálního dialogu s koučovaným klientem
- Nutné během dialogu řídit vnitřní dialog kouče = úspěch
- Umět poznat vnitřní dialog koučovaného klienta – sledovat jeho verbální a neverbální komunikaci

# Kouč jako partner v kariéerním rozhodování

## **Princip rozcestí/křižovatky**

- Kterou cestou pokračovat?
- Jaké každodenní činnosti realizovat?

## **Princip účelu/záměru**

- Pozor na nevědomost účelu!

## **Princip negace**

- Rozhodovací zdrženlivost
- Výhody: možnost pozdějšího rozhodnutí, samostatné řešení, získání času

# Pomoc v přípravě rozhodování

- Problém nedostatku času
- Nemožnost se s nikým poradit
- Kouč = ideální partner
- Kouč – diskrétní partner
- K dispozici non-stop
- Znížení psychického břemene



# Koučova práce s energií

- Chování - kombinace vědomých a nevědomých činů
- Mysl, city a tělo jsou vzájemně propojené
- Práce s tělesnou, emocionální a mentální energií je pro každého kouče důležitá

# Tělesná energie

- Otázky pro kouče: Je tělo připraveno na výzvy? Naslouchám svému tělu? Slouží mi tělo jako fyzický nástroj?
- Manažeři jsou často zahlceni povinnostmi
- Bývají pohlceni svým myšlením
- Komunikují špatně se spolupracovníky

## Potřebují

- odpočinek, relaxaci, spánek, energeticky vyváženou stravu

# Emocionální energie

- Otázky pro kouče: Jaké jsou moje hloubkové motivace, touhy a emocionální energie?
- Osobní energie, schopnost sebemotivace
- Individuální a kolektivní motivace, přání a nadšení se neseťkávají
- Koučování zahrnuje způsoby, jak přijmout a sdělovat emoce a tím připravit prostor pro upřímné vztahy

# Mentální energie

- Mužeme rychle a komplexně vytvořit vizi potřebného vývoje nebo je třeba tuto schopnost vyvinout?
- **Dovednost kouče**- jasnost záměru, jasný obraz o sobě sama, vnímání světa kolem sebe
- **Formování sebedůvěry**- impulz k možným změnám
- Stimulace citové a mentální energie
- Technika dotazování - odpovědnost za rozhodování stojí na koučovaném klientovi

# Management pracovní motivace

- Otázky týkající se propojení koučovaného pracovníka s firmou
  - pocit sounáležitosti
  - motivace
  - kolektivní výkon
- Mihly Csikszentmihalyi
  - flow – kontrolovaná činnost, vlastní aktivita a kreativita
- Martin Seligmann
  - naučená bezmoc – ztráta snahy o změnu v nevyhovující situaci

# Management pracovní motivace

- Důležitost v uvědomění pracovního cíle
- Potřeba ve vnímání pozitivních věcí pracovního procesu
- Konfirmace znamená vnitřní stvrzení fungujícího
- Umění radovat se z maličkostí

# Recept na štěstí?

- Připomínat si příjemné události
- Zapisovat věci, za které jsme vděční
- Připomínat si, co pro nás znamenají ostatní
- Výsledky: vyrovnaná zdravotní kondice, optimismus, štěstí