
Více o koučování najdete zde

Komu je nabídka určena?

Studentům bakalářských, magisterských, doktorských programů, post-doktorandům i zaměstnancům. Pro zájemce o základní seznámení s tímto přístupem pořádá Informační, poradenské a sociální centrum opakovaně informační semináře.

Co můžete očekávat?

Koučování v Centru Carolina probíhá formou individuálních konzultací, průměrná délka konzultace je 50 minut až hodina. Koučink na UK je možné navštívit vícekrát.

Některá témata se dají uspokojivě zvládnout během jednoho sezení, často však jde o dlouhodobější proces a schůzka s koučem je pouze prvním zaměřením pozornosti na možná velmi komplexní téma.

Pak může být třeba věnovat práci na tématu a jednotlivých dílčích cílech více času, někdy přeplánovat nebo přehodnotit některé skutečnosti v souladu s realitou, vývojem, novými informacemi...

V literatuře se uvádí, že průměrný počet individuálních sezení koučinku je 3–6.

Je ideální, pokud při koučování neprobíhá pouze řešení konkrétního tématu, ale klient se učí a získává postupy, které může pro sebe využít i v jiných situacích. Z dlouhodobého hlediska koučink rozvíjí tvořivý přístup, neschematické zacházení s realitou a respekt k individualitě druhých, i té vlastní.

Cíl, situaci, projekt, na kterém chce pracovat, si student volí sám, podle svých potřeb. Může přijít s hotovým cílem, ale vymezení cíle může být i podstatnou částí procesu koučování.

Koučování většinou probíhá formou rozhovoru s využitím specifických otázek. Důležitými charakteristikami vztahu mezi klientem a koučem jsou důvěra, respekt a rovnocennost.

Co dělá kouč?

- naslouchá,
- klade otázky,
- většinou neposkytuje obecně platné rady ani „instantní“ řešení,
- zajímá se o to, jak věc vidíte právě vy,
- podporuje vás v pečlivé formulaci a stanovení parametrů vašeho cíle, tak, aby mohl cíl dobře sloužit jako „referenční bod“,
- podporuje vás v podrobném zmapování současné situace,
- nehledá za vás řešení, která budou fungovat právě pro vás, ale pomáhá vám je najít tím, že klade otázky a podporuje vás v důkladném prozkoumání nejrůznějších aspektů vaší cesty ke zvolenému cíli,
- podporuje vaši aktivitu a tvořivost, například v hledání možností, jak se dostat ke zvolenému cíli, jak zvládat obtížnou situaci, jak být efektivnější...,
- podporuje vás v hledání nástrojů a zdrojů, které mohou sloužit jako opory i v obtížné reálné situaci, kdy budete sami na cestě za svým cílem,
- poskytuje zpětnou vazbu,
- reflektuje,
- někdy může k uvedeným účelům použít specifické vhodné „techniky“.

Témata koučování

Podle našich zkušeností studenti často přicházejí s tématy jako např.:

- využití času obecně,
- efektivita, případně neefektivita a jak se s ní vypořádat,
- efektivita využití času určeného konkrétně k samostatnému studiu,
- volba priorit a orientace v čase, plánování odpočinku,
- odkládání povinností,
- tendence „nabrat si“ tolik věcí najednou, že se je pak nedaří zvládat,
- koordinace práce a studia, případně zájmových aktivit a studia nebo všeho dohromady,

- zvládnání situací souvisejících se studiem více oborů současně,
- rozvržení závěrečné přípravy ke státnicím, nebo práce na DP,
- plánování zahraniční cesty nebo studia v zahraničí a rozvržení všech nutných kroků,
- návrat ze zahraničního pobytu a potřeba se znovu adaptovat na „domácí“ podmínky,
- zvládnutí situace na počátku studia po přestěhování z domova do Prahy,
- zklamání ze studia, zvažování smyslu studia,
- jak dál po neúspěchu u zkoušky a předčasném ukončení studia,
- rozhodování mezi pokračováním ve studiu v navazujícím stupni nebo přechodem do praxe,
- práce zaměřená na výdělek versus práce, „která mi dává smysl“ a jak ji hledat,
- zkusit si popovídat s někým o své situaci a cílech způsobem, který ještě nikdy nezkoušeli,
- příprava na důležitou zkoušku nebo prezentaci,
- zkusit si, co to je koučink,
- a další individuální témata.

Příklady výsledků

- dodělala jsem VŠ, mám titul,
- dopsal jsem konečně tu DP,
- jsem na škole v zahraničí,
- no, můj školitel vlastně říkal, že na sebe musím upozorňovat, tak snad to není „blbý“ se připomenout,
- myslela jsem, že jen chaoticky tápu, ale uvědomila jsem si, že vlastně mám vybraných pár oborů, na které se chci zkusit přihlásit a že mi to dává smysl,
- uvědomil jsem si, že to takhle půjde všechno skloubit, dá se to zvládnout,
- „tohle“ musím zatím vypustit a soustředit se na dopsání práce, je to jen na tři měsíce, to můžu obětovat,
- takhle, když o těch věcech nahlas mluvím, najednou mě napadá, jak by to šlo řešit,
- teď vidím, že jsem na „tohle“ úplně zapomněl, měl jsem asi přijít dřív,
- teď je jasné, že jako první krok musím udělat...,
- teď vidím, že se toho snažím dělat opravdu hodně, možná by bylo dobré něco vypustit
- musím si naplánovat odpočinek,
- no, moje příprava asi není standardní, ale vlastně když mi to tak dobře funguje, můžu to brát jako plus,
- vidíte, dneska jdu včas,
- uklidnila jsem se,
- dodalo mi to energii,
- asi je v pořádku, že když jsem na VŠ, musím té práci věnovat víc času; a neznamena to, že nezvládám, když to nejde tak rychle jako na SŠ,
- rozhodnout se musím sám,
- vlastně jsem ještě nikdy neměla příležitost se takhle do hloubky zamyslet,
- uvědomění reality,
- chodím na zkoušky, trému mám, ale zvládám to,
- brouzdání po Internetu a Facebook si dám za odměnu.

(jde o příklady odpovědí studentů využívajících službu v anketě, kterou jsme dělali mezi účastníky koučinku na UK)

Před časem vyšel o koučinku na UK [článek v časopise I-Forum](#) .

Knihy o koučování

W. Timothy Gallwey: Vnitřní hra tenisu (*The Inner Game of Tennis*), mezinárodní bestseller který poprvé vyšel v roce 1974, představuje průlomové principy a metody učení se tenisu, které byly poté aplikovány na problematiku dosahování vysoké výkonnosti (zlepšování výkonu) ve světě byznysu, zdravotnictví, vzdělávání i v dalších sportovních disciplínách.

W. Timothy Gallwey: Inner Game pro manažery (*The Inner Game of Work*)

W. Timothy Gallwey: Inner Game pro golfisty (*The Inner Game of Golf*)

W. Timothy Gallwey: Zvládněte stres metodou Inner Game! (*The Inner Game of Stress*)

John Whitmore: Koučování Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti. Metoda transpersonálního koučování

Radvan Bahbough: Pohádka o ztracené krajině Proč využíváme jen malou část našich schopností a kapacit? Jak ovládnout zákonitosti, kterými se řídí kolísání naší energie, výkonnosti a spokojenosti? Těmito otázkami se zabývá psychologie koučování, která je v této knize představena nejdůležitějšími poznatky a na ně navazujícími cvičeními. Cesta za nalezením vlastního potenciálu a větší spokojenosti je zároveň ilustrována pohádkou, v níž můžeme znovu objevit nejen tyto poznatky, ale i sebe samotné.

Irma Bohoňková: Sám sobě koučem . Jak může koučovací přístup, nástroje a techniky využívat každý člověk ve svém každodenním životě? Kniha obsahuje mnoho koučovacích otázek a dalších technik, a také řadu krátkých testů, které jsou určeny k zamyšlení se nad sebou a k lepšímu sebepoznání.

