

KOUČING A SEBAVEDOMIE

Silvia LANGERMANN

Paneurópska vysoká škola, Fakulta psychológie, Ústav všeobecnej psychológie (FPS),
Bratislava, Slovakia

Abstrakt: V príspevku opisujeme možnú súvislosť medzi koučingom a sebavedomím. Zameriavame sa na určenie cieľov, ktoré môžu napomáhať klientom nadobudnúť sebavedomie aj vďaka koučingu a hlavne vďaka koučovým otázkam. Implementácia metódy Rieky života klientom počas koučovacieho sedenia vytvorí prehľad o ich minulých udalostiach ako aj o svojich výhrach. Na základe ktorých si klient môže udávať nové ciele a tiež pracovať na svojom sebavedomí.

Kľúčové slová: *koučing, sebavedomie, definícia, cieľ, prepojenie, Rieka života (metóda).*

Title of the study: *COUCHING AND SELF-CONFIDENCE*

Abstract: Purpose of the article is to describe connections between coaching and self-confidence. It describes both of these science disciplines. The article focuses on assessment of goals, which helps clients to build their self-confidence following by coaching questions. Implementation of method called River of life clients are able to achieve the review about their events in the past. These events can build new goals and are able to work on self-confidence.

Key words: *coaching, self-confidence, definition, goal, connection, River of life (method)*

ÚVOD

Koučing môžeme považovať za nástroj, pri tvorbe životných cieľov a riešení problémov. Zároveň ponúka krátkodobú alebo dlhodobú starostlivosť o človeka, v jeho osobnom, či pracovnom živote. Vďaka koučingu a koučovacím otázkam dokáže klient vnímať realitu z iného uhľa pohľadu. Zmena pohľadu na život súvisí aj so sebaúvedomením a tiež práci na svojom vlastnom sebavedomí. Ak človek prijme vlastnú zodpovednosť za seba, potom môžeme dosiahnuť napríklad lepšie výkony v práci, alebo byť spokojný v osobnom živote. Cesta k sebavedomiu nie je ľahká, môžeme predpokladať, že väčšina ľudí sa v živote stretáva zo strachom a prekážkami. Metóda Rieky života opisuje klientom cestu k ich minulosti, na základe ktorej môžu zväziť svoje vlastné životné kroky do budúcnosti a zmeniť ich následné smerovanie. Pri metóde Rieky života klient vníma svoje pády ale hlavne osobné rasty, ako postúpil ďalej a dosiahol svoje ciele.

VYMENDZENIE POJMOV

Koučing

Horská (2009) definuje koučovanie ako nedirektívny spôsob riadenia, resp. štýl vedenia ľudí, ktorý je protipólom prikazovania a kontroly. Ide o špecifickú a dlhodobú starostlivosť o človeka a jeho rast v profesionálnom a osobnom živote. Koučovaný prostredníctvom koučingu zvyšuje svoju zodpovednosť za plánovanie a dosahovanie vlastných cieľov.

Fischer-Epe (2006) v definícii uvádza, že koučovanie vníma ako kombináciu individuálneho poradenstva, osobnej spätnej väzby a prakticky orientovaného tréningu. Človek sa dostane ku koučingu, keď sa sám snaží nájsť riešenie problému, ale nie je úspešný. V prípade, že sa človek dostane do kritickej situácie, môžeme to tiež nazvať ako konflikty rolí a hodnôt napríklad povýšenie v práci alebo postup v hierarchii organizácie.

Koučovanie sa zameriava na dva základné pojmy, a to vnímanie a zodpovednosť. Koučovanie tvorí podstatu v docelení lepšej vnímanej reality a zvyšuje zodpovednosť. Výsledkom

sústredenej pozornosti je vnímanie skutočnosti, koncentrácia a jasné pochopenie situácie (Whitmore, 2004).

Koučovanie rozvíja rôzne schopnosti, ktoré sú potrebné pre vlastné sebazdokonaľovanie, nezávisle na návodoch a odporúčaní iných ľudí.

Koučovanie napomáha zvýšeniu zodpovednosti. Ak človek dokáže prijať osobnú zodpovednosť zároveň dokáže tiež dosiahnuť vyššiu výkonnosť. Prijatie zodpovednosti našich činov, zvýši následne naše odhodlanie podávať lepšie výkony. Treba si tiež uvedomiť, že ak robíme niečo, čo musíme, náš výkon nie je optimálny. Avšak koučovanie zvyšuje aj sebadôveru, bez ktorej by klient aj so schopnosťami a zodpovednosťou nemusel byť úspešný (Whitmore (2004).

Sebavedomie

Sebavedomý človek je spokojný sám so sebou, ale občas sa bojí zlyhania a sklamaní. Nejde o to čo sa stane, ale o to, ako sa potom človek s tým vyrovnáva. Rozdiel medzi človekom, ktorý si verí, a tým, ktorý si verí málo, nespočíva v tom, aké veľké obavy alebo strach pociťujú, ale v tom, ako sa dokážu so svojimi pocitmi vyrovnáť a zvládnuť ťažkosti.

Sebavedomie definujeme ako pocit dôvery vo vlastné schopnosti, kvality a úsudok. Je to postoj mysle človeka, je to spôsob, akým o sebe zmýšľame. Je to výška dôvery vo svojich schopnostiach a sila odhodlania, ktorým si hájime svoje názory a presvedčenia. Yeung (2012)

Zdravé sebavedomie znamená:

1. Úctu k vlastným schopnostiam a hodnote seba samého.
2. Poznanie vlastných schopností a dôverovanie v ne.
3. Zhodnotenie a otvorené prijatie našich vlastných obmedzení.
4. Prijatie týchto obmedzení s tým, že im na jednej strane rozumieme a na druhej, že niektoré z nich sa dajú prekonať.
5. Sloboda od toho, čo si o nás druhí ľudia myslia. Napriek tomu, že vnímame tieto predstavy iných o nás, nemali by určovať to, čo a kto sme.

O sebavedomí môžeme hovoriť, ak má jedinec pocit, že má svoj osud vo vlastných rukách. Mnoho ľudí si želá, aby sa ich život zmenil, alebo ľutujú, že v minulosti premeškali nejakú šancu, popri prípade čakajú na šancu, aby niečo dokázali.

Koučing sa opiera o minulé pozitívne skúsenosti jedinca s čím vytvára vnútorný motív pre klienta, aby si dôveroval, pretože to alebo niečo podobné, už v minulosti zvládol.

Predpokladáme, že jedinec má vo svojom živote niečo s čím môže byť spokojný, čo sa mu podarilo alebo dokonca na čo je hrdý. Kouč smeruje pozornosť jedinca na pozitívnu skúsenosť a eliminuje sústredenie na negatívnu.

Kouč sa napríklad pýta: *Ako sa Vám nakoniec podarilo zvládnuť to v minulosti?*

SEBAVEDOMIE A CIELE

Ak klient vyhľadal kouča, je potrebné, aby určil s pomocou kouča čomu sa budú kouč a koučovaný venovať (Whitmore, 2014).

Kouč sa môže pýtať pomocné otázky:

- Čo od dnešného sedenia očakávate?
- Kam by ste sa chceli počas tohto sedenia dostať?
- Ako by ste využili jednu hodinu, ktorú máme teraz na prácu?

Môže nastať špecifická situácia, kedy o koučingu rozhoduje napríklad manažér a môžu byť dokonca aj firemne určené ciele, kam sa kouč a koučovaný počas sedenia majú dostať. Aj v tomto prípade je potrebné, aby cieľ odsúhlasil koučovaný. V takomto prípade hovoríme o trojdohode, kde sa klient, kouč a sponzor dohodnú na cieľoch pre koučing.

Na to, aby sme dosiahli určitý cieľ vieme využiť napríklad metódu SPOT. Táto metóda sa skladá z písmena „s“, ktoré opisujú „stretching“ a „significant“ v preklade je to motivujúci a

dôležitý. Táto metóda je založená na dôvere v seba. Stanovíme si náročný cieľ, ktorý dokážeme splniť. Mali by sme byť samozrejme opatrní, nemali by sme si dávať za cieľ nereálne ciele. Slovo „significant“ predstavuje dôležitosť. Ak sa rozhodneme naučiť cudzí jazyk, zvážíme si, či danú znalosť aj využijeme v praxi.

Prízvukujeme, že ciele, ktoré si určujeme by mali byť pozitívne. Negatívne slová ako „nebudem“, „nechcem“ by sme nemali používať. Podľa 1 výskumov je dokázané, že ľudia, ktorí si vymedzili pozitívne ciele ich dosiahli jednoduchšie, ako ľudia, ktorí si stanovili negatívne ciele. Yeung (2013)

Aby bolo možné vyhodnotiť, či sa cieľ podarilo splniť je nevyhnutné určiť si presné, konkrétne ciele. Ak si stanovíme, že na porade budeme viac aktívny, mali by sme si konkrétne napísať čo to vlastne znamená.

Napríklad: položím tri otázky, budem rozprávať minimálne päť minút.

Ak by sme cieľ nekonkretizovali, nebudeme ho vedieť ani dosiahnuť, môžeme mať pocit neustáleho nenaplnenia. Takže ak cieľ dosiahneme, predpokladáme aj lepší pocit zo seba.

Posledný dôležitý fakt pre určenie si cieľa je stanovenie konkrétneho termínu a času, kedy daný cieľ dosiahnete. Určenie termínu človeka motivuje k jeho dosiahnutiu. Yeung (2013)

KOUČINGOVÝ NÁSTROJ – Rieka života

Rieka života je koučingová metóda, ktorá pomáha koučovanému získať nadhľad a zároveň prehľad o svojom živote a predovšetkým o svojich úspechoch.

Na začiatku kouč vyzve klienta, aby sa rozpamätal na zlomové udalosti v jeho živote, či už pozitívne ale aj negatívne. Klient môže vyzdvihnúť dôležité alebo menej dôležité situáciu zo svojho života, ktoré uzná za vhodné. Malo by sa jednať o udalosti, ktoré pre klienta predstavovali určitú zmenu, zmenu rolí, či inováciu, alebo možno zmenu myslenia.

Následne požiadame klienta aby na časovej osi, kde je hore pozitívna emócia a dole negatívna emócia znázornil svoje udalosti.

Kľúčové životné udalosti je potrebné graficky znázorniť a spojiť do obrázku tzv. Rieky života. Pre lepšiu predstavu, zlomové udalosti sú míľniky, ktoré majú vplyv na dosiahnutie určitého cieľa: skončenie školy, získanie nového zamestnania, zmenu myslenia, zmenu vnútorného stavu. Môže sa jednať o čokoľvek, čo môže koučovaný pokladať za míľnik vo svojom živote.



Obrázok Riekaživota. (Powercoaching)

Po vytvorení rieky života sa kouč pýta klienta napríklad nasledovné otázky:

1. Čo Vám pripomína Vaša rieka života? Aké je celkové smerovanie vývoja Vášho života?
2. Ktoré tri kľúčové udalosti najviac ovplyvnili Váš život?
3. Čo plánujete urobiť so svojim životom ďalej? (Suchý, Náhlavský, 2012).

Pri tejto metóde je potrebné si uvedomiť svoj život ako proces, v ktorom nie je iba zlé obdobie, alebo len dobré obdobie, ale že život je premenlivý. Na krivke vidíme obdobia, kedy sa klientovi darilo a čo klient robil v danom období. Tiež môžeme sledovať obdobia, kde klient zvolnil. Rieka života napomáha koučovanému vidieť jeho silné stránky, ktoré mu pomohli rásť a rozvíjať sa. Je pravdepodobné, že síce môže smerovať k správnejmu cieľu, len z nejakých príčin má strach a obavy. Ideálnej je, ak rieka života zosilnie, upokojí sa a stabilizuje.

Potomnehrozí vyschnutie, ani žiadne povodne. „Ideálna je rieka, ktorá tečie do kopca.“ (Suchý, Náhlovský, 2012).

ZÁVER

V článku sme sa snažili stručne definovať koučing, ako spôsob pri zvyšovaní sebavedomia. Venovali sme sa aj dôležitosti cieľov pre zlepšenie sebavedomia ako aj pri práci kouča. Zmena myslenia a pohľadu na seba vďaka koučingovej metóde Rieka života môže byť veľmi viditeľná. Na základe obrázku sa klient vráti do minulosti a dokáže vyhodnotiť, čo v živote urobil dobre, a čo zle. Záleží na tom, aby klient začal pracovať najmä na sebe a svojom vlastnom postoji k životu. V dnešnom svete neistoty je dôležité postaviť svoj život na cieľoch. Samozrejme môžu sa vyskytnúť rôzne prekážky a nástrahy.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

FISCHER-EPE. (2006). Maren. *Koučování: zásady a techniky profesního doprovázení*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, 187 s.

HORSKÁ, V. (2009). *Koučování ve školní praxi*. Vyd. 1. Praha: Grada, 174 s. ISBN: 9788024724508

SUCHÝ J., NÁHLOVSKÝ P. (2012). *Životní koučování a sebekoučování: Klíč k pozitivním změnám a osobní spokojenosti*. Praha: Grada Publishing.

WHITMORE, J. (2004). *Koučování: rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti*. 2. rozš. vyd. Praha: Management Press, 185 s.

WHITMORE, J. (2014). *Koučování: Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti*. Metoda transpersonálního koučování (3.vyd.). Praha: Management Press.