



Čo je koučing a na čo je dobrý?

Koučing je jedna z možností pre rast, zmenu, stabilizáciu a zorientovanie sa ľudí vo svojom živote. Kouč je v roli sprievodcu, ktorý sa stará, aby ste „naozaj“ robili na téme, ktorá je pre vás dôležitá a zároveň dbá o bezpečnosť.

Niekedy to môžete vnímať ako prácu so športovým trénerom a inokedy ako rozhovor s človekom, ktorý vám rozumie.

Ako pracujeme?

Zameriavame na to, čo viete, môžete a chcete ovplyvniť vo vašom pracovnom alebo súkromnom živote. Počas stretnutia robíme s vašimi aktuálnymi témami a sústredíme sa na to, čo sa deje a je dôležité „tu a teraz“. Ponúkame vám „ucho a oko“ navyše, ktoré vám zrkadlí, čo vidí a počuje a mohlo by byť pre vás užitočné. Môže vám to pomôcť rozvíjať sa, premyslieť si svoje plány a zamerať sa na budúcnosť.

Naši klienti si prinášajú do koučingu napríklad **témy** z týchto oblastí:

- rozhodovanie v náročných alebo nových situáciách,
- hľadanie nových vzorcov správania, keď staré nefungujú tak, ako by chceli,
- zvládanie zmien a vyladenie sa v novej situácii,
- vytvorenie si viac priestoru na aktivity, ktoré im dobíjajú baterky
- zorientovanie sa na poli vlastných vzťahov (pracovných, rodinných a iných súkromných)
- spoznanie vlastných zdrojov a naštartovanie sa na ďalšie obdobie v živote

Ako to prebieha?

- prvé stretnutie na vyjasnenie si cieľov, spôsobu práce, očakávaní, potrieb a nastavenie dohôd,
- ďalšie koučingové stretnutia k vašim témam,
- **dĺžku a počet stretnutí si môžete vybrať sami,**
- najčastejšie trvá jedno stretnutie do 90 minút,
- podľa témy a potrieb klienta mávame 1-6 stretnutí,
- cenovú ponuku vám pripravíme na základe konkrétnych tém, dohodnutého rozsahu a miesta, kde sa budeme stretávať.

V koučingu sa obvyčajne vyhýbame:

- analyzovaniu minulosti a hľadaniu chýb,
- dávaniu návodov a rád, čo a ako robiť,
- presviedčaniu a tlačeniu k výkonu.

Ku každému klientovi pristupujeme s ohľadom na jeho **aktuálne potreby, rozhodnutia a nápady**. Na stretnutí kladieme otázky, aby sme vám mohli lepšie **porozumieť a sprevádzať vás k vášmu cieľu**.

V koučingu využívame inšpirácie a skúsenosti z rôznych škôl a prístupov: Nenásilná komunikácia (M.B. Rosenberg), Komunikácia založená na jazyku potrieb (Elizabeth English), Rešpektujúca komunikácia (manželia Kopřivovci), Systemický prístup v kombinácii s Transakčnou analýzou (E. Berne), Proces-orientovaný prístup (A. Mindell) a NLP (R. Bandler), rodovo-citlivý prístup a pozitívna komunikácia (zbierka našich vlastných techník a nástrojov z praxe).

