
Koučink: Rozhovor, který vám může změnit život

Koučink: Rozhovor, který vám může změnit život

6. 3. 2012; autor: P. K.; rubrika: Studenti

Máte pocit, že byste toho mohli zvládnout více? Chcete se připravovat efektivněji? Pokud byste byli zaměstnáni v renomované firmě, mohli byste v takovém případě spolupracovat s koučem. Stejnou službu teď studentům bezplatně nabízí Informačně-poradenské centrum UK.

Koučink nesupluje psychoterapii, jak si mnozí myslí. Psychoterapie bývá v učebnicích vymezována jako léčba psychologickými prostředky. Koučink, podle České asociace koučů, je definován jako „proces kontinuální podpory klienta při stanovování a dosahování jeho vlastních profesních i osobních cílů... kouč klientovi ponechává odpovědnost jak za stanovování cílů a hledání cest k nim, tak i za dosažení konečného výsledku.“

Koučink není léčebná metoda. I zdraví lidé mohou mít velký prospěch z uvedené formy podpory při řešení mnoha situací, které přináší běžný život. Služby kouče vám umožní uvědomit si skryté souvislosti a uvědomit si své možnosti, co jste například pro dané konkrétní téma udělali a na čem potřebujete ještě pracovat.



Díky koučovacím rozhovorům si začnete všimnout možných aspektů problému, situace, se kterou chcete nějak pohnout – a informovaněji, promyšleněji se rozhodnete, kudy dál. „Přání studentů je být efektivnější, lépe skloubit studium s prací nebo osobním životem, dobře se rozhodnout při volbě oboru navazujícího studia. To jsou častá témata, se kterými se studenti obrací na služby kariérového poradenství na vysokých školách v ČR. Podle výzkumu se ukazuje, že studenti hledají pomoc například při směřování v rámci profese, přípravě na vstup na pracovní trh a při rozvoji osobnosti. Objevují se také studijní témata jako plánování bakalářské, magisterské nebo doktorské práce, problematika odkládání povinností, ale i např. rozhodování týkající se odjezdu do zahraničí,“ uvádí koučka IPC Mgr. Silvie Nedvěďová.

Jak probíhá koučink?

Během pohovoru s koučem si nejprve definujete, čeho chcete dosáhnout, a kouč vás následovně provází, tak, abyste pro svůj cíl našli řešení, které vám bude „sedět“. Koučink vychází z předpokladu, že lidé si jsou schopni poradit sami, ale potřebují čas a vhodné prostředí podporující tvořivé soustředění na téma, kterým se zabývají. Kouč často zaznamenává v rozhovoru klientovy odpovědi; záznam může následně klientovi pomoci při volbě přijatelných alternativ, na kterých může dál stavět. Člověk v ideálním případě z koučinku odchází s pocitem, že má více energie se do věci pustit.

„Počet setkání s koučem se liší podle tématu, se kterým člověk přichází. Někdy si v rámci úvodního rozhovoru student podrobněji zmapuje realitu a tzv. aha moment, vzhled do situace, který stačí pro to, aby věděl, jak bude dál postupovat, může přijít i během prvního sezení. V případě dlouhodobějších cílů, kdy může být užitečné cestu ke splnění cíle rozdělit do několika etap, je i spolupráce delší. V průzkumech praxe na některých vysokých školách, kde již spolupráce studentů s koučem funguje déle, se uvádí průměrně tři až šest setkání v různých časových intervalech. Záleží ale hodně na tématu, protože například u doktorské práce může klient jednotlivá sezení absolvovat v delších rozestupech i v průběhu několika let podle toho, jak bude potřebovat,“ říká koučka Nedvěďová.

Důležitou součástí koučinku je i zpětná vazba, kdy klienti při delší práci na určitém tématu na hodině s koučem probírají, jak v meziobdobí jednotlivých sezení postupovali.

Kdo nejčastěji využívá služeb vysokoškolské nabídky koučinku?

Mezi zájemci o dosud poskytované služby koučinku na některých vysokých školách v České republice zatím převažují studenti posledních ročníků studia. Lze také říci, že službu více využívají ženy.

Jak se přihlásit?

Mohlo by se zdát, že koučink je v poslední době hlavně „módou“. Úspěšnost koučinku však opakovaně prokazují průzkumy návratnosti investic u firem, které na koučink vynakládají nemalé finanční obnosy, návratnost investic organizací se i ve střízlivých průzkumech pohybuje kolem sedminásobku vynaložené investice.

Přihlásit se na hodinu koučinku (Mgr. Silvie Nedvěďová) na UK není složité. V současné době poskytuje IPC koučink během úterního dopoledne v prostorách poradny ve Školské ulici. Rezervovat si místo u kouče je možné [mailem](#) nebo telefonicky (tel. 224 491 816). Jednotlivá sezení mohou po dohodě s klientem trvat od dvaceti minut do hodiny a půl, obvyklá délka sezení je 50 až 60 minut.

Koučování je proces, který přináší klientům zvýšení možnosti využití vlastního potenciálu, přesnější uvědomování reality, nárůst vědomí vlastní kompetence a odpovědnosti. Vztah mezi klientem a koučem je vztahem dvou rovnocenných partnerů, jeho důležitými prvky jsou důvěra a respekt. Koučování je „pozitivní“, „akční“, a zaměřené na budoucnost ve smyslu soustředění na klientovy možnosti a cíle a hledání cest k jejich uskutečnění.