

---

# S bičem nad hlavou

---

## S bičem nad hlavou

Profesionální kouč nepomáhá jenom sportovcům. Poradí například, i když stagnuje kariéra.

Najmout si člověka, který pomůže zhodnotit osobní potenciál a rozvinout ho, není v Česku zatím moc časté. Spíš než osobní život se za zaplacením hodin v přítomnosti profesionála vidí rozvoj firmy. A firmy jsou stále ještě největšími zákazníky pro koučinková centra. Najdete-li dobré pracovní místo v zajímavé a prosperující firmě, můžete ji již po zkušební době o nějakou formu koučinku požádat.

Katarína Filasová, která koučuje jednotlivce, ho ale doporučuje i „běžným“ lidem, nejen manažerům a zaměstnancům velkých společností. „Koučování v čisté podobě u nás zatím moc není. Já jsem se část naučila ve škole na katedře psychologie UK, v knihách a většinu na kurzech osobního rozvoje,“ říká Filasová.

Jak koučování v praxi vypadá? Na prvním sezení určitě padne termín „goal setting“, což v překladu znamená identifikování cílů. „Kouč klientovi pomocí otázek umožní přijít na to, co doopravdy chce, na co má největší potenciál a čím zároveň dosáhne nejvyšší spokojenost,“ říká Filasová. Zodpovědnost za samotnou změnu leží už jen na bedrech klienta. „Role kouče spočívá v aktivním sledování procesu. Pečlivě naslouchá tomu, co klient říká, a zároveň sleduje jeho neverbální projev. Jakmile kouč zaznamená jakýkoli nesoulad v tom, co klient říká nebo mezi tím co říká a jak se „tváří“, položí otázku a tím klienta vede k tomu, aby se na svou situaci podíval z jiného úhlu pohledu,“ popisuje Filasová. Klient takto získává nejen možnost uvědomovat si své motivace, ale i objevovat skryté vzorce a postoje, kterých si do té doby nebyl vědom. V momentě, kdy je klient zaznamená a dostane do vědomí, získává nad nimi kontrolu a může je měnit.

**Jak si vytyčit cíle:**

**Cíl by měl být formulován pozitivně:** Lépe funguje „naučím se dobře anglicky,“ než „už nikdy neudělám tak pitomou chybu“.

**Bud'te precizní:** Určete, do kdy chcete cíl splnit, co a kolik vás to bude stát. Budete vědět na čem jste.

**Určete si priority:** Pokud máte víc cílů, určete si, na kterém vám nejvíc záleží a který má přednost. Nebudete se cítit zahlceni úkoly.

**Mějte reálné cíle:** Určete si cíle, kterých opravdu můžete dosáhnout.

**Pravidlo SMART:** Správné vytyčení cíle by mělo splňovat a vycházet z anglických slov Specific (konkrétní), Measurable (měřitelný), Attainable (dosažitelný), Relevant (smysluplný), Time-bound (ukotvený v čase), které dohromady složí právě slovo smart, v překladu chytrý.

**Špatně určený cíl podle pravidla SMART:** Obepnout svět.

**Dobře určený cíl podle pravidla SMART:** Do roku 31. 12. 2015 obepluji celý svět na lodi.

Stanislava Pecková, studentka FSV UK

(Článek vznikl v rámci projektu FUTURA, který je financován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem ČR a hlavním městem Praha. Projekt realizuje Respekt Institut.)