

# Kouč sem, kouč tam! Jak si vybrat správného?

Koučink se v dnešní době skloňuje ve všech pádech a pro všechny situace – ŽIVOTNÍ KOUČ, vztahový kouč, kouč strachu, kariérní kouč, kouč sebevědomí, sex kouč, také jsem viděla kondičního či wellness kouče.

TEXT Monika Tutterová FOTO Archiv autorky

**J**ak se vyznat v obrovském množství koučů, kteří se množí několikanásobně každý rok? Slovo „kouč“ prodává, stalo se jedním z pár zásadních reklamních taháků. Skoro by se dalo říci, že každý je dnes kouč. Na papíře možná, ale pozor je důležité umět kouče mezi sebou rozlišit. Hlavní faktory, podle kterých si lidé kouče vybírají, jsou: lokalita, reference, studium – akreditace, délka praxe, cena, chemie a sympatičnost – jak si spolu „sednete“. Poslední zmiňovaný faktor je nejdůležitější, jelikož sezení je velmi důvěrné a zakládá si na plné otevřenosti a důvěře. Jakmile není možné pro klienta se plně otevřít a říci popravdě co cítí a vnímá, koučink pozbude své účinnosti. Jsem zastáncem vyřešení a spokojeného klienta, co slíbím, to splním. Při výběru vhodného kouče se podívejme, zdali mají záruku „vrácení“ peněz, či koučink zdarma, pokud nejste spokojeni?

## Není kouč, jako kouč

Sama preferuji kouče, kteří mají vzdělání pod záštitou akreditace asociací. Tento punc dodá kredibilitu hlavně z pohledu etiky, kterou je nutné dodržovat a podle které se chovat. Na trhu jsou různí, nejdůležitější je vidět, že kouč opravdu prošel studiem, které hlásá, může například poslat kopii svého diplomu.

## Setkáváte se, i když nemáte co probrat, a dává rady?

### Tak to není kouč!

Práce kouče není doprovázet klienta jeho celým životem. Koučova práce je vstoupit do klientova života v době potřeby vyřešení situace a být pro klienta průvodcem, který pomůže klientovi se posunout ze situace, ve které uvíznul.

Ze zkušenosti klienti chodí v momentu, kdy se dostali do situace, ve které se necítí dobře, nenaplnňuje je, nejsou šťastní, bojí se, jsou naštvaní a sami

**Úspěšný koučink necháme působit. Nežijeme ve vakuu a mnoho věcí se může nečekaně stát.**

zjistili, že je to nějakým způsobem „ničí“. Nelíbí se jim, chtějí a jsou připraveni se pohnout. Tento moment odhodlání je prvním kontaktem s koučem.

Úspěšný koučink necháme působit. Nežijeme ve vakuu a mnoho věcí se může nečekaně stát. Koučink „zasadí semínko, které začne klíčit“. Po sezení klient vnímá svět kolem sebe nově, jinak. Všimá si věcí, které předtím neviděl, poznává nové aspekty. Nové věci se začnou dít. A to je přesně to klíčení. Semínko koučinku roste v našich životech. Vše je propleteno, vše se vším souvisí. Někdy nalinkované sezení pravidelně každý týden nefunguje, a není to ničí vina. Jen to semínko ještě nevyklíčilo dostatečně. Správný kouč ví, že každý máme odpovědi v sobě, podvědomě víme, co máme dělat, a kouč nám pomůže se k těmto odpovědím dostat.

## Jak moc kouč pomůže – vrátí se mi investice?

Investice do kouče je investice do sebe, do svého života. Na kolik si ceníte sami sebe a toho, že se budete cítit lépe? Cena se liší, může být od 600 Kč až po 5000 Kč či více. S horní úrovní se můžete setkat ve firmách, koučink manažerů. Firemní koučink je za ceny, o kterých by potenciální klient individuálního koučinku ani nemyslel.

Koučink je zde pro všechny, a proto by měl být všem i dostupný. Výšku ceny koučinku jsem definovala pohledem na sebe sama, kolik jsem ochotná zaplatit za svůj koučink? Myslím si, že cena kolem 1500 Kč na sezení je realistická. Když to přirovnám k dámskému účesu u kadeřnice, efekt je nastálo, a cena přibližně stejná.

Kouč nejvíce pomůže, když člověk ví, co potřebuje. Má jasně definovaný cíl, čeho by chtěl dosáhnout. I to se stává, ale ve většině případů je realita jinde. Člověk přijde s tím, že jediné, co ví, je, že ho daná situace tíží, vadí mu a chce se pohnout z místa. Kam, kdy, jak, a co by měl dělat jiného už ale neví. A proto přišel za koučem.

Koučink je o výsledcích, a to jak v osobním, tak i profesním životě. Jak moc tedy kouč pomůže záleží i na tom, jak moc je klient otevřený a připravený na změnu a posun z pocitu „lapanosti“? Toto je nejdůležitější otázka, která existuje. Zažila jsem klienty, kteří v momentě, kdy viděli, že je cesta ven, že je možné dosáhnout řešení, zarazili se, a koučink okamžitě ukončili. Poznala jsem, že chtějí zůstat tam, kde jsou a popravdě se nikam neposunout. A toto jako kouč respektuji. Je to klientovo rozhodnutí a není v danou chvíli připraven se posunout. Změna je jediná konstanta života, zkusme se jí nebát. Kouč také může hodně pomoci, když klient překoná strach z otevřenosti. V naší kultuře není zvykem se ostatním otevírat a říkat o svých nejhlubších pocitech. Zároveň nám může být nepříjemné, když se nás někdo cizí začne ptát těžké otázky.

Kouč je ten, který pro klienty musí vytvořit příjemné prostředí plné důvěry a respektu. To lze vytvořit těmito dvěma kroky: s daným koučovým vzděláním ohledně etiky – kouč se nikdy neptá otázkou „proč?“ a zároveň jak vám kouč sedne. Nejlepší je setkat se s koučem ještě před začátkem koučování, ke zjištění, zdali jste ochotni se tomuto člověku otevřít, věřit mu, naslouchat mu a být otevření dát mu možnost, aby vás vedl. Důvěra a otevřenost jsou na prvním místě.

#### V čem tkví kouzlo koučinku?

To, co hlavou nevymyslíte, tam začíná kouzlo koučinku. Nechte se zavést do svého podvědomí. Jsem přesvědčena, že všichni tam máme odpovědi na své otázky a problémy. Celý den, měsíc, roky, někdo dokonce i celý život, jsme zvyklí používat náš mozek, naši logiku, umíme bravurně sestavit pro a proti, vysvětlit si všechny nepříjemné situace tak, aby nás to moc nezasáhlo. Sami se za pomoci logického myšlení umíme distancovat a dokonce si to opakovat neustále dokola tak, abychom tomu uvěřili. Časem se nám to podaří a nějakou svou krizi, či problém takto „vyřešíme“. Jenže to, co jsme právě udělali je, že jsme ten problém zaškatulkovali, zamkli na deset západů a otočili se zády. I když v této chvíli možná nevěříte, naše podvědomá část je mnohem mocnější než vědomá část.

V koučinku se často setkáváte s prací s vaším podvědomím, ve kterém mohou být uložena stará přesvědčení, která už dávno pozbyla platnosti. Jednou v minulosti nám pomohla, ale nyní spíše brání a blokuje náš růst. Přistihli jste se, že jste někdy řekli větu typu: „Nevím, proč to stále dělám, vím, že mi to ubližuje (nic nedává), ale nemůžu si pomoci“? Tak to je právě zmiňovaný blok z minulosti, který předtím fungoval, ale časem, kdy jsme zapomněli, že tam je, a sami jsme „vyrostli“, situace se změnila, tak toto přesvědčení tam stále je. Koučinkem toto staré přesvědčení zpracujete tak, že bude opět fungovat ve váš prospěch. X



**Monika Tutterová**

životní a kariérní koučka



## AUTO STAIGER CZ VÁM PŘIVÁŽÍ NOVÉ VOLVO S90

### PROBUĎTE SVOU VÁŠEŇ PRO DESIGN A INOVACE

Poznejte naši novou definici manažerské limuzíny. Nové Volvo S90 vás již na první pohled upoutá svým sebevědomým designem. A jakmile se do něj posadíte, nepřestanete žasnout. Průkopnické technologie jako semiautonomní řízení Pilot Assist, inovativní systémy jako třeba detekce velkých zvířat a intuitivní propojení Sensus Connect, které vám usnadní život a vnese vám do něj více zábavy. To jsou jen některé z důvodů, proč si nové Volvo S90 zamilujete.

AUTO-STAIGER.CZ

Kombinovaná spotřeba paliva: 4,4–7,2 l / 100 km. Emise CO<sub>2</sub>: 116–165 g/km.

Auto-Staiger CZ

Černokostelecká 621/122  
Praha 10

Tel.: 271 009 422  
auto-staiger.cz