

Co může nabídnout kouč?

(Intervenční metody typické pro koučování)

1. Zbavení břemene

Klient je ve stavu vyšší emoční citlivosti, ztráta duševní rovnováhy (zostřená situace) – možnost se otevřeně vyslovit

2. Poradenství

Poskytování informací (neutrálně - nedirektivní, poskytování „rad“, podnět k „reflexi“ nebo k akci)

3. Poskytnutí zpětné vazby

Konkurenční prostředí v organizaci obvykle brání konstruktivnímu feedbacku. Úkolem kouče je narovnat pokřivené sociální zrcadlo a poskytnout upřímnou zpětnou vazbu.

4. Trénink

Globální cíle – zvyšování soc. kompetencí. ⇒ trénink soc. dovedností, cvičení, kouč = model nebo sparingpartner, cíl = rozšiřování individuálního repertoáru chování

5. Odkrývání

Týká se především oblasti obav a obrany před změnami ⇒ uvědomění si emocí a motivů, rozpoznání nevědomých příčin těchto obav ⇒ širší osobní a realistické vnímání

6. Rozvíjení

Především prostřednictvím sebepoznání ⇒ „fully functioning person“

7. Propojování

Takové intervence, které ozřejmují klientovo začlenění do prostředí ⇒ systémová teorie a její aplikace na vlastní situaci.

Podněty pro koučování:

1. Přetížení na pracovišti
2. Otázka kariéry (skok v kariéře, boj o místa)
3. Kontakt se zaměstnanci
4. Přání feedbacku
5. Přání rozšířit a zlepšit své schopnosti řešit problémy