Koučování a osobní rozvoj

Restart v Matrixu



NUTRI ACADEMY

Ing. Radka Burdychová,
Ph.D., MBA.

Historický vývoj koučování

Vznik koučování lze datovat do doby vzniku lidstva. Již od pradávna se totiž ve všech různých kulturách snažily starší a zkušenější osoby předávat prostřednictvím výchovného procesu své zkušenosti, znalosti a morální zásady mladším, a to právě s cílem co největšího rozvoje v oblasti sebevědomí, přebíraní zodpovědnosti, či prožití spokojeného života. První písemné zmínky o ucelenější výchově alespoň částečně spadající do oblasti psychologie koučování lze zaznamenat v dobách antického Řecka. Například filozof Sokrates svým přístupem k žákům, při kterém se opíral o dotazování podněcující jejich zvědavost a o metafory a paradoxy, jim dokázal vštípit potřebu kultivovat se a objevovat nepoznané.

S úpadkem této civilizace se však pozměnily i tendence morálního a osobnostní rozvoje. Ten definovaly nejen jednotlivé historické etapy, ale z důvodu jiného pohledu na duchovno v různých částech světa také geografické hledisko. Významné změny ve smyslu tužeb po duševním rozvoji se pak datují do první poloviny dvacátého století, kdy se velmi populárními staly názory, myšlenky a přístupy především Napoleona Hilla (Myšlením k bohatství) a Dalea Carnegieho (Jak získávat přátele a působit na lidi). První formalizované přístupy v oblasti psychologie koučování a osobnostního rozvoje lze zaznamenat v osmdesátých letech minulého století v USA (hlavními představiteli byli Timothy Gallwey a John Whitmore).

Existuje více důvodů tohoto rozmachu, nicméně jistý vliv měly pravděpodobně také akcelerované generační změny na území Spojených států v poválečném období. Hovoříme o tzv. Baby Boomers (generace „hippies“), tedy generaci, jež se narodila po druhé světové válce jinak sociálně a morálně smýšlející generaci válečných veteránů (The Greatest generation) a stala se teenagery v 60. letech. Začali prosazovat zcela jiné hodnoty plynoucí v řadu změn (např.: lepší platy pro ženy). Jak ale tato mimořádně velká generace dospívala, začala se chovat sobečtěji. Začala méně věřit vládě (především z důvodů války ve Vietnamu a skandálu Watergate) a individualismus se začal prohlubovat.

Koncem sedmdesátých let tito tehdy už třicátníci sledovali především své vlastní štěstí a blahobyt. ‚Baby boomers' tak na přelomu sedmdesátých a osmdesátých let v honbě za svým vlastním štěstím začali uvažovat o seberealizaci. Za nejznámější osoby v tomto oboru se dá považovat kromě Gallweye nebo Whitmora také Tony Robbins, nicméně ten se své popularitě těší především z důvodu populistického charakteru svých přednášek, při nichž ne vždy v přesném znění interpretuje vědecké poznatky.

V Česku se mezi prvními o rozvoj oboru koučování zasadil například Petr Parma, který v roce 1993 založil tzv. systemické koučování. Za zmínku je třeba uvést také legendu o vzniku jedné ze součástí psychologie koučování - mentálním tréninku: Ten údajně vznikl zcela náhodou, a to když přípravu plavců musel nouzově převzít basketbalový trenér, který

nejenže přípravě plavců nerozuměl, ale údajně měl problémy se samotným plaváním. I z těchto důvodů se tedy „svých“ plavců musel dotazovat, co by měli trénovat, jak by to měli trénovat, v čem se chtějí zlepšit, co jim nejlépe funguje atd. A ke svému překvapení zjistil, že právě tento nebývalý zájem o sportovce jako takového a následné potřeby společného řešení problémů zapříčinily výrazný progres ve výkonnosti plavců.

Mentoring, psychoterapie, poradenství, leadership - vymezení pojmů

Mentorování je postaveno především na předávání zkušeností v rámci dané problematiky či oboru (např.: vedení lidí v oblasti managementu, předávaní zkušeností v rámci konkrétního sportovního odvětví), předávání směřujícím od zkušenější osoby k méně zkušenému kolegovi.

Za zjednodušující výklad pojmu psychoterapie lze považovat formulaci Nalezení a následné vyléčení psychického problému, přičemž řada těchto řešených problémů má společného jmenovatele v emocionálních ranách z minulosti, z níž by při velmi zjednodušujícím výkladu plynulo, že hlavním rozdílem mezi těmito pojmy je fakt, že koučování se zaměřuje spíš na budoucnost (co a jak?), kdežto psychoterapie na minulost (proč?). Je však opravdu velmi zjednodušující považovat psychoterapii pouze za přístup zkoumající minulost jedince. Některé z psychoterapeutických metod, například Gestalt terapie, totiž pracují s minulostí jedince velmi málo. Psychoterapie je tedy mnohem komplikovanějším oborem. Má za sebou více než sto let vývoje a dle Kratochvíla (2006) by se na ni mělo pohlížet ve dvou různých významech - psychoterapie jako vědní obor a psychoterapie jako činnost. S vyčerpávajícím popisem pojmu psychoterapie vytvořeným skloubením několika frekventovaně užívaných definic přišel Hodoval (2010):

„Psychoterapie je odborná a záměrná léčebná aplikace klinických metod podle uznávaných psychologických principů, kdy psychoterapeut v interakci s klientem využívá své osobnosti a svých dovedností, aby mu pomohl změnit chování, myšlení, emoce nebo osobní charakteristiky směrem, který obě strany považují za žádoucí.“

Trénování se zaměřuje na zvyšování výkonnosti prostřednictvím nabytí nových či zdokonalení stávajících motorických schopností a dovedností v rámci dané sportovní aktivity. Tréninkové metody jsou trenérem předem přesně stanoveny, stejně jako je alespoň přibližně vytyčen sportovní cíl či výkonnostní úroveň, kterých chce sportovec dosáhnout.





Poradenství. Poradci se zaměřují na produktivitu, na to, co děláte, kdy, kde a s kým. I koučové působí v této oblasti, ale navíc používají i modely osobního rozvoje, které pomáhají klientům udržet si životní rovnováhu, získat čas a peníze na uspokojení svých osobních potřeb a cílů. Tito lidé jsou pak díky koučování ve všech směrech mnohem tvořivější a úspěšnější. Tím se z toho stává existenční záležitost prvořadého významu. Je však třeba dodat, že zmíněné srovnání pohlíží na poradenství velice zjednodušeně. Existuje více druhů poradenství, z nichž některá mohou využívat i praktiky psychoterapie (např. manželská poradna). Ze zmíněného srovnání se také vnucuje pocit, že koučování je něco více než poradenství, což s největší pravděpodobností není pravda.

Leadership je proces ovlivňování činnosti organizované skupiny ve snaze dosáhnout cíle a úspěchu.Vůdcovství je proces interaktivního ovlivňování, jež se děje z určitého důvodu a při němž neurčitý počet lidí akceptuje svého vůdce s cílem dosažení společných cílů. Klíčovými poznatky této definice by mělo být, že se jedná o proces, tedy nikoliv o vlastnost, a že je tento proces definován ovlivňováním - a to nejen ze strany vůdce směrem k podřízeným, ale také opačným směrem. Neméně důležitá je rovněž skutečnost, že lidé určitou osobu jako lídra akceptují, na základě čehož pak mohou dosahovat společných cílů. Velmi častým pojmem skloňovaným v souvislosti s vůdcovstvím je také charisma. Mezi charismatické vlastnosti vůdců patří například sebedůvěra, jasná vize (představa),

schopnost svou vizi jasně definovat, nekonvenční chování, připravenost ke změně a schopnost senzitivně vnímat své okolí.





Co je koučování?

Psychologií koučování rozumíme aplikovanou vědní disciplínu vycházející z psychologie sportu, manažerské psychologie a psychologie práce (odvíjí se od pole působnosti), jejímž cílem je dosáhnout prostřednictvím efektivního působení kouče na mentální stránku klienta posunu jeho psychických funkcí na takovou úroveň, která nebude představovat překážku pro dosažení co nejlepšího výkonu (v oblasti firemní, sportu apod.). Definic pojmu koučování je však několik. Je tomu tak proto, že se jedná o poměrně novou a neexaktní vědní disciplínu, která nemá přesně vymezený teoretický rámec. Koučování přináší výsledky zejména proto, že vytváří mezi koučem a koučovaným vztah, v němž je kouč koučovanému oporou, a používá specifické prostředky a styl komunikace.

Prvořadý je samozřejmě cíl, kterým je lepší výkon (Whitmore, 2013) S jinou definicí přišel Timothy Gallwey, jenž je v oblasti koučování velmi respektován po vydání série knih Inner

game. I jeho přístup klade důraz především na zvýšení výkonu koučovaného. Gallwey tvrdí, že Koučování si dává za úkol rozvinout potenciál jedince tak, aby bylo dosaženo co nejlepšího výkonu. Podle Hudsona (1999) má koučování vliv spíše na celkový rozvoj osobnosti než na výkon. Tvrdí, že Kouč pomáhá svému klientovi rozpoznávat nové možnosti tak, aby se z něj stala co nejefektivnější lidská bytost. Bez ohledu na množství definic zůstává obecným cílem koučování zvyšování sebevědomí a sebeúcty jedince, respektování jeho vlastních potřeb a přebírání zodpovědnosti za vlastní činy.

Právě to jsou totiž aspekty, které následně ovlivňují kvalitu a kvantitu výstupů aktivity člověka a jeho života jako takového. Dosažení tohoto stavu je pak do značné míry ovlivněno způsobem, jak kouč naslouchá svému klientovi. I proto Gallwey (2004) považuje koučování za nastavení zrcadla klientovi tak, aby sám pochopil, jak uvažuje, načež po tomto uvědomění může společně s koučem pracovat na nápravách případných chyb ve svém myšlení.

A teď si ty definice trochu prakticky rozebereme. Co to znamená mentální stránka klienta a posunutí jeho psychických funkcí? Pokud koučování vzniklo ve sportu, je vůbec u sportu, když vidíte ty všechny sportovce kolem a jejich duchaplné příspěvky a rozhovory na sociálních médiích, nutné myslet? Na základě našich praktických poznatků více než 20tileté práce s klienty vidíme koučování jako mnohem hlubší disciplínu. Kouč v praxi nutně pracuje s psychosomatikou. Psychosomatika je spojení slova psyché a soma - tedy mysl a tělo. Klímová a Fialová (2015) označují člověka jako systém a jeho bio-psycho-socio-spirituální a energetické složky jsou nedílné součásti tohoto systému.

Znamená to tedy, že pokud na jedné složce začneme pracovat a motivací posouvat hranice a dosahovat svých cílů, nutně to znamená posun v dalších složkách tohoto systému. A naopak, pokud má potíže jedna složka systému, začne se to brzy projevovat i na ostatních. Proto zastáváme názor, že koučování by mělo mít základ nejenom ve sportu (pohybu), ale v celém Lifestyle - tedy pokud se staráme o naše tělo (složka bio), a to správnou výživou, pitným režimem a pohybem, je to vždy dobrý začátek a pomáhá zvyšovat potenciál ostatních složek - pohledem koučování především složky psychologické a sociologické. Přidá-li se k tomu ještě posun v psychologické oblasti na základě různých koučovacích technik, je úspěch zaručen.

Vždyť lepší výkon, jak je zmíněno v jedné z definic koučování viz. výše, byl vždycky spjat se správným fungováním lidského těla, fyzična.

Rozsah kompletních skript

Kompletní skripta mají celkem 76 stran
včetně obálky.

Tato ukázka obsahuje prvních 6 stran původního dokumentu.