Koučovanie a osobný rozvoj

Reštart v Matrixe



NUTRI ACADEMY

Ing. Radka Burdychová,
PhD., MBA.

Historický vývoj koučovania

Vznik koučovania je možné datovať do doby vzniku ľudstva. Už od pradávna sa totiž vo všetkých rôznych kultúrach snažili staršie a skúsenejšie osoby odovzdávať prostredníctvom výchovného procesu svoje skúsenosti, znalosti a morálne zásady mladším, a to práve s cieľom čo najväčšieho rozvoja v oblasti sebavedomia, preberania zodpovednosti, či prežitia spokojného života. Prvé písomné zmienky o ucelenejšej výchove aspoň čiastočne patriace do oblasti psychológie koučovania možno zaznamenať v dobách antického Grécka. Napríklad filozof Sokrates svojím prístupom k žiakom, pri ktorom sa opieral o dopytovanie podnecujúce ich zvedavosť a o metafory a paradoxy, im dokázal vštepiť potrebu kultivovať sa a objavovať nepoznané.

S úpadkom tejto civilizácie sa však pozmenili aj tendencie morálneho a osobnostného rozvoja. Ten definovali nielen jednotlivé historické etapy, ale z dôvodu iného pohľadu na duchovno v rôznych častiach sveta aj geografické hľadisko. Významné zmeny v zmysle túžob po duševnom rozvoji sa potom datujú do prvej polovice dvadsiateho storočia, kedy sa veľmi populárnymi stali názory, myšlienky a prístupy predovšetkým Napoleona Hilla (Myslením k bohatstvu) a Dalea Carnegieho (Ako získavať priateľov a pôsobiť na ľudí). Prvé formalizované prístupy v oblasti psychológie koučovania a osobnostného rozvoja je možné zaznamenať v osemdesiatych rokoch minulého storočia v USA (hlavnými predstaviteľmi boli Timothy Gallwey a John Whitmore).

Existuje viacero dôvodov tohto rozmachu, avšak istý vplyv mali pravdepodobne aj akcelerované generačné zmeny na území Spojených štátov v povojnovom období. Hovoríme o tzv. Baby Boomers (generácia „hippies“), teda o generácii narodenej po druhej svetovej vojne, ktorá sociálne a morálne zmýšľala inak než generácia vojnových veteránov (The Greatest Generation) a dospievala v 60. rokoch. Začali presadzovať úplne iné hodnoty plynúce v rade zmien (napr.: lepšie platy pre ženy). Ako ale táto mimoriadne veľká generácia dospievala, začala sa správať sebeckejšie. Začala menej veriť vláde (predovšetkým z dôvodov vojny vo Vietname a škandálu Watergate) a individualizmus sa začal prehlbovať.

Koncom sedemdesiatych rokov títo vtedy už tridsiatnici sledovali predovšetkým svoje vlastné šťastie a blahobyt. ‚Baby boomers' tak na prelome sedemdesiatych a osemdesiatych rokov v honbe za svojim vlastným šťastím začali uvažovať o sebarealizácii. Za najznámejšie osoby v tomto odbore sa dá považovať okrem Gallweya alebo Whitmora aj Tony Robbins, avšak ten sa svojej popularite teší predovšetkým z dôvodu populistického charakteru svojich prednášok, pri ktorých nie vždy v presnom znení interpretuje vedecké poznatky.

V Česku sa medzi prvými o rozvoj odboru koučovania zasadil napríklad Peter Parma, ktorý v roku 1993 založil tzv. systemické koučovanie. Za zmienku treba uviesť aj legendu o

vzniku jednej zo súčastí psychológie koučovania - mentálnom tréningu: Ten údajne vznikol úplne náhodou, a to keď prípravu plavcov musel núdzovo prevziať basketbalový tréner, ktorý nielenže príprave plavcov nerozumel, ale údajne mal problémy so samotným plávaním. Aj z týchto dôvodov sa teda „svojich“ plavcov musel pýtať, čo by mali trénovať, ako by to mali trénovať, v čom sa chcú zlepšiť, čo im najlepšie funguje atď. A na svoje prekvapenie zistil, že práve tento nebývalý záujem o športovcov ako takého a následné potreby spoločného riešenia problémov zapríčinili výrazný progres vo výkonnosti plavcov.

Mentoring, psychoterapia, poradenstvo, leadership - vymedzenie pojmov

Mentorovanie je postavené predovšetkým na odovzdávaní skúseností v rámci danej problematiky či odboru (napr.:

vedenie ľudí v oblasti manažmentu, odovzdávanie skúseností v rámci konkrétneho športového odvetvia), odovzdávanie smerujúcim od skúsenejšej osoby k menej skúsenému kolegovi.

Za zjednodušujúci výklad pojmu psychoterapia možno považovať formuláciu Nájdenie a následné vyliečenie psychického problému, pričom rad týchto riešených problémov má spoločného menovateľa v emocionálnych ranách z minulosti, z ktorej by pri veľmi zjednodušujúcom výklade plynulo, že hlavným rozdielom medzi týmito pojmami je fakt, že koučovanie sa zameriava skôr na budúcnosť (čo a ako?), kým psychoterapia na minulosť (prečo?). Je však naozaj veľmi zjednodušujúce považovať psychoterapiu iba za prístup skúmajúci minulosť jedinca. Niektoré z psychoterapeutických metód, napríklad Gestalt terapia, totiž pracujú s minulosťou jedinca veľmi málo. Psychoterapia je teda oveľa komplikovanejším odborom. Má za sebou viac ako sto rokov vývoja a podľa Kratochvíla (2006) by sa na ňu malo pozerať v dvoch rôznych významoch - psychoterapia ako vedný odbor a psychoterapia ako činnosť. S vyčerpávajúcim popisom pojmu psychoterapia vytvoreným skĺbením niekoľkých frekventovane používaných definícií prišiel Hodoval (2010):

„Psychoterapia je odborná a zámerná liečebná aplikácia klinických metód podľa uznávaných psychologických princípov, kedy psychoterapeut v interakcii s klientom využíva svoje osobnosti a svoje schopnosti, aby mu pomohol zmeniť správanie, myslenie, emócie alebo osobné charakteristiky smerom, ktorý obe strany považujú za žiaduce.“

Trénovanie sa zameriava na zvyšovanie výkonnosti prostredníctvom nadobudnutia nových či zdokonalenia existujúcich

motorických schopností a zručností v rámci danej športovej aktivity. Tréningové metódy sú trénerom vopred presne stanovené, rovnako ako je aspoň približne vytýčený športový cieľ či výkonnostná úroveň, ktoré chce športovec dosiahnuť.





Poradenstvo. Poradcovia sa zameriavajú na produktivitu, na to, čo robíte, kedy, kde a s kým. Aj koučovia pôsobia v

tejto oblasti, ale navyše používajú aj modely osobného rozvoja, ktoré pomáhajú klientom udržať si životnú rovnováhu, získať čas a peniaze na uspokojenie svojich osobných potrieb a cieľov. Títo ľudia sú potom vďaka koučovaniu vo všetkých smeroch oveľa tvorivejší a úspešnejší. Tým sa z toho stáva existenčná záležitosť prvoradého významu. Treba však dodať, že spomínané porovnanie pozerá na poradenstvo veľmi zjednodušene. Existuje viacero druhov poradenstva, z ktorých niektoré môžu využívať aj praktiky psychoterapie (napr. manželská poradňa). Zo spomínaného porovnania sa tiež vnucuje pocit, že koučovanie je niečo viac ako poradenstvo, čo s najväčšou pravdepodobnosťou nie je pravda.

Leadership je proces ovplyvňovania činnosti organizovanej skupiny v snahe dosiahnuť ciele a

úspechu.Vodcovstvo je proces interaktívneho ovplyvňovania, ktoré sa deje z určitého dôvodu a pri ktorom neurčitý počet ľudí akceptuje svojho vodcu s cieľom dosiahnutia spoločných cieľov. Kľúčovými poznatkami tejto definície by malo byť, že sa ide o proces, teda nie o vlastnosť, a že je tento proces definovaný ovplyvňovaním - a to nielen zo strany vodcu smerom k podriadeným, ale aj opačným smerom. Nemenej dôležitá je tiež skutočnosť, že ľudia určitú osobu ako lídra akceptujú, na základe čoho potom môžu dosahovať spoločné ciele. Veľmi častým pojmom skloňovaným v súvislosti s vodcovstvom je aj charizma. Medzi charizmatické vlastnosti vodcov patrí napríklad sebadôvera, jasná vízia (predstava), schopnosť svoju víziu jasne definovať, nekonvenčné správanie, pripravenosť na zmenu a schopnosť senzitívne vnímať svoje okolie.





Čo je koučovanie?

Psychológiou koučovania rozumieme aplikovanú vednú disciplínu vychádzajúcu z psychológie športu, manažérskej psychológie a psychológie práce (odvíja sa od poľa pôsobnosti), ktorej cieľom je dosiahnuť prostredníctvom efektívneho pôsobenia kouča na mentálnu stránku klienta posunu jeho psychických funkcií na takú úroveň, ktorá nebude predstavovať prekážku pre dosiahnutie čo najlepšieho výkonu (športu a pod.). Definícií pojmu koučovanie je však niekoľko. Je tomu tak preto, že sa ide o pomerne novú a neexaktnú vední disciplínu, ktorá nemá presne vymedzený teoretický rámec. Koučovanie prináša výsledky najmä preto, že vytvára medzi koučom a koučovaným vzťah, v ktorom je kouč koučovanému oporou, a používa špecifické prostriedky a štýl komunikácie.

Prvoradý je samozrejme cieľ, ktorým je lepší výkon (Whitmore, 2013) S inou definíciou prišiel Timothy Gallwey, ktorý je v oblasti koučovania veľmi rešpektovaný po vydaní série kníh Inner game. Aj jeho prístup kladie dôraz predovšetkým na zvýšenie výkonu koučovaného. Gallwey tvrdí, že Koučovanie si dáva za úlohu rozvinúť potenciál jedinca tak, aby sa dosiahol čo najlepší výkon. Podľa Hudsona (1999) má koučovanie vplyv skôr na celkový rozvoj osobnosti ako na výkon. Tvrdí, že Kouč pomáha svojmu klientovi rozpoznávať nové možnosti tak, aby sa z neho stala čo najefektívnejšia ľudská bytosť. Bez ohľadu na množstvo definícií zostáva všeobecným cieľom koučovanie zvyšovanie sebavedomia a sebaúcty jedinca, rešpektovanie jeho vlastných potrieb a preberanie zodpovednosti za vlastné činy.

Práve to sú totiž aspekty, ktoré následne ovplyvňujú kvalitu a kvantitu výstupov aktivity človeka a jeho života ako takého. Dosiahnutie tohto stavu je potom do značnej miery ovplyvnené spôsobom, ako kouč načúva svojmu klientovi. Aj preto Gallwey (2004) považuje koučovanie za nastavenie zrkadla klientovi tak, aby sám pochopil, ako uvažuje, načo po tomto uvedomení môže spoločne s koučom pracovať na nápravách prípadných chýb vo svojom myslení.

A teraz si tie definície trochu prakticky rozoberieme. Čo to znamená mentálna stránka klienta a posunutie jeho psychických funkcií? Ak koučovanie vzniklo v športe, je vôbec pri športe, keď vidíte tých všetkých športovcov okolo a ich duchaplné príspevky a rozhovory na sociálnych médiách, treba myslieť? Na základe našich praktických poznatkov viac ako 20-ročnej práce s klientmi vidíme koučovanie ako oveľa hlbšiu disciplínu. Kouč v praxi nutne pracuje s psychosomatikou. Psychosomatika je spojenie slova psyché a soma - teda myseľ a telo. Klímová a Fialová (2015) označujú človeka ako systém a jeho bio-psycho-socio-spirituálne a energetické zložky sú neoddeliteľné súčasti tohto systému.

Znamená to teda, že ak na jednej zložke začneme pracovať a motiváciou posúvať hranice a dosahovať svoje ciele, nutne to znamená posun v ďalších zložkách tohto systému. A naopak, ak má problémy jedna zložka systému, začne sa to čoskoro prejavovať aj na

Rozsah kompletných skrípt

Kompletné skriptá majú celkovo 76 strán vrátane obálky.

Táto ukážka obsahuje prvých 6 strán pôvodného dokumentu.