

- Stanovení cíle – Rozhovor má mít směr. Směrem je to, co je koučovanému užitečné, co potřebuje a chce. Je lepší raději popisovat, kam se chceme dostat, čeho chceme dosáhnout, než vést rozhovor o tom, co všechno je špatně. „Už jen tím, o čem a jak mluvíme, si vytváříme svou realitu.“ (7). Suchý a Náhlovský (8) píší o roli kouče v koučovacím procesu a tou je „inspirovat a motivovat klienta k akci, podpořit jeho aktivitu, rozpochybovat ho.“
- + mód (zaměření na ne-problém) – „Konverzace o problému problémový systém konzervuje.“ (5). Kouči proto hledají, co funguje, a to rozvíjí. Každé chování má pozitivní záměr a můžeme přemýšlet o tom, jak jej užitečně naplnit.
- Aktivní naslouchání – Koučink podněcuje přemýšlení koučovaného nad jeho vlastními cíli a možnostmi jejich naplnění. Vede ke stanovení kroků, které chce pro svůj cíl koučovaný učinit.

Tři zlatá pravidla v koučinku osob s psychickými potížemi

Každý člověk vnímá svět okolo sebe svým vlastním, jedinečným způsobem. Způsob vnímání je ovlivněn zkušenostmi a zážitky, které v průběhu života nabyt. Koučink se zaměřuje na to, co je dobré, funkční, pozitivní. Pojmenovává užitečné vnitřní zdroje. Když něco nefunguje, tak kouč podporuje klienta v hledání, co a jak dělat jinak. Koučovací přístup staví na konstruktivním myšlení, kterému se klienti v komunikaci s koučem učí vlastním zážitkem. „Kouč rozhodně působí jako vzor a model k nápodobě, ale spíše svým stylem uvažování o problémech a jejich řešení. Kouč takto nepřímo učí svého koučovaného koučovat.“ (6). Toto uvědomění je pro kouče velkým závazkem a výzvou. Koučink se orientuje zejména na budoucnost. Koučovací práce s motivací tkví v definování žádoucí budoucnosti, pro kterou se klient chce rozvíjet a činit kroky.

Při využití koučinku v prevenci a péči o duševní zdraví u klientů s psychickým onemocněním by se profesionál využívající koučink měl držet 3 zlatých pravidel, které definovala Insoo Kim Berg (9):

1. **Nespravuj, co není rozbité.** „I ty nejchroničtější a nejproblematičtější způsoby chování jsou tu a tam nepřítomny.“ Hledáme tedy výjimky z problému, chvíle, kdy problém ne-

ní nebo je menší než obvykle. Tyto výjimky v rozhovoru rozvíjíme a přemýšlíme, jak je rozšířit.

2. **Dělej víc toho, co funguje:** „... způsoby, které již klient v blízké či daleké minulosti úspěšně zvládl, je pro něj docela snadné také výjimky zopakovat.“ Hledáme co, kdo, kdy, kde, jak dělá na úrovni chování pozitivního. Zvědomujeme tyto záživé okamžiky, tyto bílé vrány, s cílem je posilovat v chování klienta.
3. **Když něco nefunguje, nedělej to, dělej něco jiného:** Bludný kruh např. výčitky – odtahování – křik – výčitky lze přerušit. „Chce-li B zastavit výčitky A, mohl by si začít všimnout okamžiků, kdy mu A nic nevyčítá, a sledovat, co tedy A v takové chvíli dělá, a rovněž, co dělá on sám.“ Může se tak vytvořit kruh funkčních reakcí: výčitky – odtahování – držení za ruku – polibek – víc mluvení – víc polibků.

Koučink při práci s lidmi s psychickými onemocněními lze využít jako rozvojový nástroj. Inspiraci můžeme čerpat v systemickém, všímavém koučování a přístupech inspirovaných M. H. Ericksonem, v Gestalt či Existenciálním koučinku. Jde o směry vytvořené psychotherapeutickými školami. Rozvojový koučink se nezaměřuje prioritně na zvýšení výkonu (což by mohlo u osob s psychickými potížemi vést k dekompenzaci), ale spíše se orientuje na zvýšení či rozvoj jejich kompetencí, které mohou vést k lepší kvalitě života.

Integrace koučinku do práce odborníka na duševní zdraví

V prevenci a péči o duševní zdraví má koučink své místo při dodržování výše zmíněných principů. Odborník (psycholog, psychotherapeut, psychiatr) s koučovacím výcvikem tak může zvážit, kdy je koučink v práci s klienty užitečným nástrojem a zda jej využije. A odborník bez koučovacího výcviku může zvážit, kdy doporučit klientovi kouče.

Koučink mohou odborníci po absolvování koučovacího výcviku integrovat do své práce s klienty. Jak to může vypadat? Pro účely tohoto článku jsme zvolili 2 kazuistiky přibližující možnosti využití koučinku v psychotherapii. 1. využití koučovacího přístupu v průběhu terapie, 2. využití koučovacích technik pro práci s konkrétním tématem klientky.

Technik (tj. strukturovaných postupů s doporučeným postupem a okruhy otázek) je v koučování velké množství, např. Karteziánské

kvadranty vhodné pro témata rozhodování, Kolo rovnováhy užitečné pro work-life balance, Energetický kotol využitelný v rámci managementu energie a mnohé další. Techniky kouč volí dle užitečnosti pro klienta a tématu, se kterým klient přichází. Stejně je ovšem rozhovor. Koučovací rozhovor probíhá v jasné struktuře.

Obecná struktura koučovacího rozhovoru

Úvod

- Otázky, které je potřeba vyjasnit na 1. setkání: Co (je koučování)? Kdo (do koučování vstupuje)? Jak (to probíhá / budeme měřit výsledky)? Čí (je jaká zodpovědnost)? Přičemž kouč je zodpovědný za proces a klient za výsledek. Kolik (sezení / to bude stát / délka sezení)? Které (další otázky je potřeba zodpovědět)?
- Reflexe mezdobí od 2. následujících sezení: Co se podařilo?

Cíl

- Využití metodiky SMART ES+: Cíl by měl být Specifický (konkrétní), Měřitelný, Akceptovaný klientem ve smyslu chtěný, Reálný, Termínovaný, zohledňující Ekologičnost (tj. zdravý pro klienta) a Sociální kontext (přijatelný i pro okolí klienta), + Pozitivně formulovaný, pod kontrolou a ve sféře vlivu klienta.

Koučovací práce

- Výběr vhodné techniky s ohledem na cíl sezení (např. Škála, GROW, Walt Disney, Kolo rovnováhy, Karteziánské kvadranty, Práce s vizí atd.).

Akční kroky a závěr

- Co konkrétně uděláte a do kdy to uděláte?
- Ocenění – pozitivní zpětná vazba klientovi

Dále uvedeme 3 vybrané techniky často využívané při řešení osobních témat kouči a současně, mimo mnohých dalších, vhodné pro integraci do práce odborníka. Techniky jsou doplněny kazuistikami práce s klienty s duševním onemocněním.

Škála

Metodický popis techniky vypadá takto: Škála je úsečka vymezená body 1–10. Posuzovací