

SMART cílů bez vytváření tlaku na výkon, jsou důležité aspekty profesionální praxe. Supervize, včetně těch vedených kouči, mohou být v tomto ohledu pro odborníky velmi přínosné.

Kdy může být vhodné využít koučink anebo předat klienta do koučovací spolupráce

Klient, který již nevyžaduje intenzivní psychiatrickou či psychotherapeutickou péči, jeho stav je stabilizovaný, zaléčený, a sám chce nějakou formu podpory ve svém životě mít. Takovému klientovi může být vhodné doporučit koučovací spolupráci souběžně anebo po ukončení terapie. Koučink může nabídnout také sám odborník, pokud má koučovací výcvik a zváží své možnosti další práce s klientem. Může se jednat o témata např.:

- **Osobní a profesní rozvoj:** Klient může mít zájem o osobní růst, rozvoj dovedností a kompetencí, kariérní posun/změna, rozvoj podnikání, manažerských dovedností apod.
- **Rozvoj sebeřízení:** Klient potřebuje pomoci s rozvojem dovedností a schopností řídit svůj život – témata řízení času, plánování, organizace nebo zlepšení komunikačních dovedností, asertivního jednání.
- **Work-life balance:** Témata, kdy klient sladí osobní a pracovní život, ujasňuje si své priority v souvislosti s pracovním vyčerpáním, chce zlepšit/změnit svůj pracovní výkon, rozvíjet sebezpečí či vztahy s lidmi.
- **Další seberozvoj:** Koučování je zaměřeno na budoucnost a výstupem jsou konkrétní akční kroky, které klientovi pomohou dosáhnout jeho cílů. Pokud je klient motivován k činění žádoucích změn v životě, chce na sobě pracovat a zlepšovat se.
- **Business témata:** vedení lidí, rozvoj firmy či podnikání, cash flow, řízení změn, řízení rizik, vedení projektů, vedení firmy apod.
- **Po ukončení terapeutického procesu:** Po úspěšném ukončení terapie může koučování poskytnout klientovi pokračující podporu, aby udržel a dále rozvíjel dosažené výsledky, měl možnost konzultovat kvalitu svého života s člověkem, který jej podporuje v dalším rozvoji a růstu...

Další oblasti, kdy může být koučink užitečný

- **Prevence:** Koučink může být efektivně využíván v prevenci vyhoření, k podpoře

zdravého životního stylu či životní spokojenosti.

- **Podpora v období čekání na termín zahájení odborné spolupráce s psychologem, psychotherapeutem či psychiatrem:** Kouč může být klientovi podporou v období, než se klient do terapeutické spolupráce dostane. V tomto případě je zvýšený nárok na kouče dodržovat koučovací kompetence a etický kodex, nenechat se svést k poskytování rad a sdílení své osobní zkušenosti! Koučovací spolupráce může být inspirací k hledání vlastních zdrojů, přemýšlení nad žádoucí budoucností či plánování malých realizovatelných krůčků do zahájení terapie.
- **Obava klientů ze stigmatizace:** „V současné době je stále citlivým tématem, aby úspěšný manažer či specialista v případě počínajících příznaků psychické poruchy docházel na psychotherapii. Zatím není pravidelná návštěva psychotherapeuta v našich podmínkách ani módní záležitostí, jak tomu bývá v západní kultuře. Strach ze stigmatizace psychiatrií či psychotherapií je stále příliš velký u jedinců, kteří svou image budují na vlastní síle a neomylnosti. Jakýmsi mezistupněm pro tzv. úspěšné manažery jsou konzultace s individuálním koučem, jenž může do jisté míry psychotherapeuta suplovat.“ (6).

Koučink vedený kouči bez odborného vzdělání

Kdo může být koučem v ČR?

Pracovní pozice Kouč v České republice se v současné době upravuje a definuje do Národní soustavy povolání a Národní soustavy kvalifikací. Prozatím (aktuální stav 06/2024) může být Koučem středoškolař, který absolvoval kurz akreditovaný MŠMT v rozsahu min. 120 hodin, ale není to povinnost. 2 mezinárodní Asociace koučů (ICF, EMCC) působící v ČR mají svá vlastní kritéria a systémy certifikací/akreditací koučů, např. ICF požaduje na nejnižší stupeň certifikace kouče ACC 60hod. kurz, 10 hod. mentoringu, 100 odkoučovaných hodin, hodnocení 1 nahrávky a zkoušku. Jelikož oblast koučování není nijak státem řízena, kouči pracují na volnou životnost. V praxi se tak stává, že koučem se nazývá člověk, který absolvoval 1denní kurz nebo si jen přečetl knihu či usoudil, že má dostatek životních zkušeností, aby se koučem mohl nazývat.

Pro klienty je tak tato oblast poměrně nejasná. Proto vybízíme klienty vybírat kouče pro svá životní témata:

1. s min. 120hod. akreditovaným výcvikem MŠMT či některou koučovací Asociací a současně
2. kouče, kteří jsou členy některé ze 3 Asociací působících v České republice (EMCC Asociace koučů, mentorů a supervizorů, ICF Mezinárodní asociace koučů, AIK Asociace integrativních koučů) nebo,
3. pro tyto kouče je nezbytností v rozhovorech s klienty dodržovat koučovací kompetence a etický kodex, který např. EMCC stanoví: „2,26 Členové podpoří klienta, aby ukončil koučování, pokud je zřejmé, že by klientovi lépe posloužila jiná forma profesionální pomoci.“ (10), ICF: „Pozorně sleduji známky toho, že by mohlo dojít ke změně hodnoty získávané z koučovacího vztahu. Pokud k tomu dojde, udělám změnu ve vztahu nebo podpořím klienta (klienty)/objednavatele, aby si našli jiného kouče, hledali jiného odborníka nebo použili jiné zdroje.“ (15), AIK: „Dojdeme-li k závěru, že klientovi prospěje změna kouče či jiná forma odborné pomoci, toto klientovi sdělujeme.“ (16). Současně jsou kouči, členové asociací, v různé míře dle typu asociace vybízeni k supervizím a dalšímu vzdělávání.

Klienti se tak mohou vyhnout poškození manipulativních osob nazývajících se „koučem“.

Výhody spolupráce s koučem pro lidi s psychickými potížemi

Spolupráce s koučem může mít pro osoby s psychickými potížemi výhody, ale i rizika. Koučink by neměl být využíván bez absolvování odpovídajícího koučovacího výcviku, i když legislativa jeho absolvování přímo neupravuje. Během koučovacího výcviku jsou trénovány koučovací rozhovory a různé koučovací techniky. Pojdme se podívat na výhody, pokud jsou koučem dodržovány kompetence kouče, etický kodex, má s klientem jasně vymezenou zakázku, která se nevztahuje na „léčení“ a mají společně vhodně definovaný cíl spolupráce, jako např.: napsat diplomovou práci, zjistit silné stránky, určit si další kariérní směr, udělat si pořádek v denním režimu, rozhodnout se, zda budu zaměstnancem nebo začnu podnikat, sladit rodinný a pracovní život, rozvinout manažerské dovednosti atd.