

## PAUL BIRCH : KOUČOVÁNÍ



*Koučovanie je snaha pomôcť druhým splniť ich sny. Vo svete obchodu je to o tom, ako jeden človek môže pomôcť zlepšiť výkonnosť druhého človeka.*

### KOUČ

- Má rád ľudí.
- Získa svoju cenu vďaka ostatným, nie vďaka vlastným úspechom.
- Komunikuje.
- Dobrovoľne sa obetuje - dáva svoj čas, svoje úsilie, svoje schopnosti, aby iným pomohol k ich zdokonaleniu.
- Nechce byť stredom pozornosti.
- Neodovzdáva znalosti, iba ich odhaľuje u iných.

Koučujte iba vtedy, ak viete do čoho idete a ste šťastní, že idete práve do toho. Koučovanie funguje iba vtedy, ak ho robíte s radosťou, nadšením a láskou.

Nie je dôležité, aby Vás milovali, ale aby ste mali dôveru a rešpekt. Koučovanie je jasný a otvorený vzťah, nie taký z ktorého utekáme. Musíte získať súhlas ľudí, ktorých koučujete.

*Prácu treba robiť tak, aby išla sama, bez väčšieho úsilia - aj koučovanie. Wu wei - čínsky výraz pre nepracovanie, alebo prácu bez úsilia. Najlepšie vyzerá práve to, čo ide samé.*

### METODIKA KOUČOVANIA

- **Assess current performance** - posúdiť súčasnú výkonnosť cez ukazovatele výkonnosti
- **Develop and plan** - rozvinúť plán
- **Act on the plan** - konať podľa plánu
- **Progress check** - skontrolovať pokrok
- **Tell and ask** - hovoriť a pýtať sa

*Metodiky sú ako kolieska na bicykli pre malé deti. Keď začínate jazdiť, poskytujú Vám bezpečie a oporu. Keď sa naučíte jazdiť, kolieska Vás brzdia a keď udržíte rovnováhu, radi sa ich zbavíte !!!*

### CIELE A SNY

- Časovo obmedzené
- Merateľné
- Vyzývavé
- Splniteľné
- Znamenajú posun k lepšiemu výkonu

Najprv definujte krátkodobé - splniteľné ciele, ktoré môžu vyústiť v dlhodobý cieľ, ktorý na začiatku vyzerá ako nereálny. Niektoré ciele môžete odsunúť na neskôr.

Ciele nemusia nutne určovať smer vývoja !!! Ciele môžu mať rôznu kvalitu !!!! Niekedy môžeme ustúpiť od pôvodných cieľov, lebo náš súčasný cieľ má vyššiu kvalitu !!! Ciele sa vyvíjajú.

*Ciele sa ľahko stanovujú, ale ťažko sa plnia. Koučovanie nie je len o splnení cieľov, ale aj splnení **snov** !!!*

### MERANIE, SPÄTNÁ VÄZBA

Meranie je dôležité, ale samo o sebe nestačí. K tomu, aby malo meranie význam je potrebné poskytovať spätnú väzbu. Vždy je potrebné zmieniť sa o každom zlepšení a vyzdvihnúť lepšie výsledky.

Spätná väzba nesmie byť nikdy prekvapením. Je tým najdôležitejším. Dáva sa s dôverou a láskou. Forma spätnej väzby : pozitívna, negatívna - kritika. Nikdy ich nespájajte, lebo sa ruší ich účinok.

### PRISTIHNI TE ICH, KEĎ TO ROBIA DOBRE

*Ludia chcú robiť dobre. Keď ich pristihnete pri tom, ako robia niečo dobre, budú si to pamätať a nabudúce sa budú snažiť ešte viac.*

Týždeň sledujte zamestnancov a robte si poznámky, čo robia dobre a čo zle a povedzte im to. Potom sa rozhodnite, či sa zameráte na pozitívny, alebo negatívny spôsob vedenia. *Pochvala je silnejšia zbraň ako kritika.*

### PODORTE NÁPADY, VIERA

Kouč slúži ako svedomie koučovaného. Kouč reprodukuje nápady koučovaného. Ludia potrebujú niekoho, kto im verí a podporuje ich vieru v seba samého.

Úloha kouča je odovzdať koučovanému nástroje, pomocou ktorých dokáže byť lepší. Jedným zo základných nástrojov je viera vo vlastné schopnosti. Keď im dáte vieru, máte polovicu práce za sebou.

*Neexistuje nič, čo by bolo silnejšie ako to, v čo veríte.*

### LÁSKA

Väčšina našich činností má korene buď v láske, alebo strachu. Láska je spojená s veľkým množstvom emocionálnej záťaže, ktorú treba mať pod kontrolou a v rovnováhe.

- Ako milujete samy **seba** ?
- Ako milujete svoje **telo** ?
- Ako milujete svoju **myseľ** ?
- Ako milujete svoju **prácu** ?
- Ako milujete **koučovaných** ?
- Ako **Vás** milujú ostatní ?

### VŠETKO SA DÁ UROBIŤ TERAZ

*Minulosť a budúcnosť sú iba v našej hlave. Súčasnosť sa od minulosti a budúcnosti odlišuje tým, že v nej môžeme konať. Cvičenie s tromi kruhmi : V priebehu troch dní napíšte, kde sa túľajú Vaše myšlienky. Priradte k týmto položkám časy :*

- **Súčasnosť** - najviac sme vyťažení a zamestnaní, to nás najviac baví a vtedy máme najväčšiu radosť
- **Budúcnosť** - sme v strese
- **Minulosť** - čas nečinnosti - nemyslieť na to

*Ak chcete poznať svoju minulosť, pozrite sa na svoju súčasnú situáciu. Ak chcete poznať svoju budúcnosť, pozrite sa na svoje súčasné aktivity. Budhistická múdrosť.*

### PROBLÉMY

Problémy môžu poskytovať príležitosti, nové možnosti, ktoré odhalíte. Problémov sa netreba báť, ale otvorene o nich hovoriť. Čo z problému viete využiť vo svoj prospech ? Z problému je treba urobiť ne-problém.

### POZITÍVNE VÝROKY

Všetko, čo v živote dosiahnete je tvorené myšlienkami. Tvorba zahŕňa tri faktory : *myšlienku, slovo a skutok*. Slovom začína pozitívny prístup. Začnite slovom ja som, ja mám, túžim, chcem. Cieľom je vytvoriť v svojom živote *nové reality*.

### POZITÍVNA PREDSTAVA

Predstavte si, že ste pri jaskyni, kde na začiatku necháte batoh s problémami a pri jazierku pijete vodu z pohára, ktorý naplnia Vaše túžby a hodnoty.

