

Ciele koučovania

- **Zvýšiť výkonnosť** jednotlivca, tímu, seba.
- **Zvýšiť spokojnosť** so svojim životom.
- **Nastaviť rovnováhu** v pracovnom a súkromnom živote.



Koučovanie

Ľudia sú **výkonní** nie preto, že **musia**, ale preto že **chcú**.

Môžete človeka prinútiť, aby **bežal**.
Nemôžete ho však prinútiť, aby **bežal rýchlo**.

John Whitmore



Inner Game

- „**Prvé ja**“ je to, čo chcú iní od nás.
- **Konformita** je to, čo robíme pre iných.
- „**Druhé ja**“ robí to, čo mu prináša **radosť**.
- „Druhé ja“ - sme **spokojní** s tým, akí sme, nemáme potrebu čokoľvek dokazovať ani sebe, ani druhému.
- **Mobilita** znamená :
 - Pohybovať sa hociktorým smerom, podľa toho, ako sa rozhodneme, bez toho, aby nás niekto nútil.
 - Zmenu, ale zároveň vnútorný súlad a spokojnosť s našim vlastným pokrokom.
 - Je hľadanie stavu v ktorom dokážeme slobodne reagovať na vlastné túžby.
 - Je to schopnosť dosiahnuť ciele spôsobom, ktorý nás uspokojuje.



W. Timothy Gallwey

Inner Game

- Najlepší výkon podávame, keď „Prvé ja“ **mlčí** a nepletie sa „Druhému ja“ do toho, čo robí.
- Cieľom je naučiť sa nechať „Druhé ja“ sa plne prejavíť a obmedziť pritom na minimum zasahovanie „Prvého ja“.
- Aby zamestnanci mohli lepšie využiť a rozvinúť skrytý **potenciál** „Druhého ja“, **musí začať každý sám u seba**, prípadne obmedzovať zasahovanie - **interferenciu** „Prvého ja“ do toho, čo robí.

$$V \text{ (výkon)} = P \text{ (potenciál)} - I \text{ (interferencia)}$$

Bariérou k nášmu úspechu, k uvoľneniu nášho potenciálu **sme my sami.**

Sústredenie

- Najlepší **výkon** podáme, keď sa **sústredíme**.
- Keď robíme niečo, čo nás baví, viac sa sústredíme.
- Keď robíme niečo, čo musíme urobiť, ale veľmi sa nám nechce, ľahko nás niečo z nášho sústredenia vyruší.
- **Skromnosť a pokora** predstavujú dôležitý prvok sústredenia.
- Ak chceme obmedziť zasahovanie „Prvého ja“, musíme sa naučiť **opakovane sa sústrediť**.
 - Na vnímanie reality
 - Na kritické premenné
 - Na úroveň záujmu zákazníka
 - Na komunikáciu
 - Na počúvanie a hovorenie
 - Na rýchlosť
 - Na výsledky



Stará definícia práce

- Stará definícia práce hovorí, že pracovať znamená **niečo robiť**.
- Práca je spájaná s **výsledkami práce**.
- **Práca, nie je to isté ako výkon.**
- Keď sa naše „Druhé ja“ niekedy skutočne presadilo, všetko išlo ľahšie a my sme podávali vynikajúci výkon, mali sme spontánny záujem učiť sa a práca nás tešila bez ohľadu na jej výsledky.
- Príliš často si myslíme, že radosť z práce musíme položiť na oltár **excelentného výkonu**.
- **Väčšina z nás vie z vlastnej skúsenosti, že najlepší výkon podávame, keď nás to, čo robíme teší.**

Radost' z práce

▪ Čo zvyšuje radost' z práce ?

- Keď do nej dám celé srdce.
- Keď robím niečo pre niekoho, komu chcem urobiť radost'.
- Keď si rozumiem so spolupracovníkmi.
- Keď celý tím pracuje spoločne na spoločnom ciele.
- Keď viem, že moja práca je užitočná a ostatní ju oceňujú.
- Keď môžem robiť, čo chcem a nikto ma neobmedzuje a do ničoho nenúti.
- Keď sa mi moja práca páči.

Úroveň stavu radosti pri práci	Aké percento Vášho pracovného času pripadá na danú úroveň stavu radosti pri práci
Radost'	8 - 10
Prechodné stavy	4 - 7
Strádanie	1 - 3



Nová definícia práce

- **Robiť svoju prácu nestačí.**
- **Pokiaľ práca neumožňuje zamestnancovi získavať nové *know how*, je mrhaním jeho času.**
- **Dôležitejšie než práca samotná, je *rast a rozvoj ľudí* !!!**
- **Výsledkom učenia je *zmena* toho, kto sa učí, bez ohľadu na to, či vznikajú výsledky.**

- **Stará definícia práce hovorí, že znalosti používame tak, aby prinášali *zisk*.**
- ***Nová definícia práce* hovorí, že práca je proces, pri ktorom dochádza k rozvoju schopností, ktoré majú umožniť lepšie a ľahšie dosahovať *výsledky v budúcnosti*.**