

# VYZKOUŠELI JSME ZA VÁS: CO ČEKAT OD SPOLUPRÁCE S PROFESIONÁLNÍM KOUČEM?

**Koučink, kouč, koučovat. Slova, která poslední dobou slyšíme všude okolo nás a začínáme na ně být tak trochu alergičtí.**

Koučovací služby v České republice poskytují stovky firem i jedinců, situace na trhu se stává nepřehlednou a výběr kvalitního kouče nesnadný. O to více nás zajímalo, jak taková spolupráce s profesionálem vlastně probíhá. Vyslali jsme proto na výzvědy projektovou manažerku našeho magazínu, která byla vůči službám koučů podobně skeptická jako mnozí další. Jak spolupráce probíhala? Čím se kouč liší od psychoterapeuta a co od něj můžete očekávat?

## Zaměření Společnosti profesionálních koučů:

- komunikace
- obchodní dovednosti
- leadership
- budování obchodních vztahů
- tvorba týmů
- delegování a rozdělování kompetencí
- vyhledávání silných stránek, talentu
- posilování loajality a motivace klíčových zaměstnanců
- zvyšování spolupráce oddělení
- time management
- definice vizí, cílů, hodnot
- osobní rozvoj

**P**ro účely naší skromné reportáže jsme se rozhodli oslovit Společnost profesionálních koučů, českou firmu sdružující profesionály certifikované Mezinárodní federací koučů ICF. Ti musejí pro samotnou certifikaci odkoučovat stovky hodin a splnit velmi přísná kritéria. „Společnost jsem se rozhodl založit paradoxně právě v době, kdy je český trh koučů doslova přesyten a koučování je nabízeno čerstvými absolventy nejruznějších rekvalifikačních kurzů nebo jako doplňková služba ezoteriků a mnoha dalších školitelů a vzdělávacích firem. Já jsem si přál nabídnout klientům jinou variantu – společnost, která pod sebou bude sdružovat odborníky s dlouholetou praxí, a bude tak připravena nabízet skutečně kvalitní servis,“ říká majitel Společnosti profesionálních koučů Marcel Fáber, který dodává, že experti z jeho týmu mají zkušenosti také z manažerského a podnikatelského prostředí a díky tomu jsou schopni vyjít vstříc veškerým zadavatelům – od jednotlivců, kteří vyhledávají koučink osobního růstu, až po ty, kteří by se rádi ve spolupráci s profesionálem posunuli kariérně. „Máme odkoučováno přes 5000 hodin ve firemním prostředí,“ potvrzuje zakladatel Společnosti profesionálních koučů.

**„Specializujeme se i na rozvoj dovedností obchodníků, podnikatelů a manažerů,“ říká zakladatel Společnosti profesionálních koučů.**

A jak tedy spolupráce s koučem probíhá? „Nejprve provedeme úvodní analýzu potřeb a cílů pro dlouhodobou i krátkodobou spolupráci, na základě které vytvoříme nabídku. Ta obsahuje rozsah a definici poskytovaných slu-

žeb, popis očekávaného výsledku, návrh počtu hodin spolupráce i cenu za smluvené období. Potom přijde na řadu sestavení koučovacího plánu včetně vyhodnocovacího procesu a následuje samotný koučovací proces, během kterého dochází k průběžné rekapitulaci plnění dohodnutých cílů. Při ukončení spolupráce od nás klient dostane expertní závěrečnou zprávu, která obsahuje také finální zpětnou vazbu,“ vysvětluje Marcel Fáber.

„V koučovacím vztahu je to klient, kdo je odborníkem na svou současnou situaci, zatímco kouč zastupuje pozici profesionála a poskytuje nadhled, metodu a revoluční způsob učení a přístupu k řešení,“ říká zakladatel Společnosti profesionálních koučů a dodává: „Univerzální návod na úspěch nicméně nečekejte. Ve spolupráci s každým dalším klientem píše kouč nový. Právě to je jeho hlavním posláním.“

### TIP:

Společnosti profesionálních koučů děkujeme za nabídku první konzultace zdarma pro všechny čtenáře našeho magazínu. Stačí kontaktovat přímo redakci Business Leaders a my vás propojíme přímo se zakladatelem firmy, Marcelem Fáberem. Pak už hledání vaší cesty k úspěchu může začít. Hodně štěstí!

# JAK SPOLUPRÁCE PROBÍHALA? ZEPTALI JSME SE OBOU STRAN

## Kouč se ptá naší manažerky: Co jí spolupráce přinesla?



### Proč ses rozhodla využít služeb kouče?

Prvním krokem u mě bylo samotné uvědomění, že ne všechno mi funguje tak, jak bych si přála, a že na rozdíl od svých přátel nemám jasně daný, především kariérní, cíl. Promluvit si s partnerem, rodinou nebo přáteli mě samozřejmě napadlo, ale měla jsem pocit, že potřebuji nezaujatý pohled někoho, kdo mě nezná, a také někoho, komu budu věřit (což je vlastně trochu paradox). K finálnímu rozhodnutí pak přispěla zvědavost. Mí přátelé si tento typ spolupráce chválili, já jsem ale vůči koučinku byla trochu skeptická.

### Co si od koučování očekávala?

Představovala jsem si to jako jakási sezení s člověkem, který má recept na všechny životní situace. Trochu jsem se bála, že to bude podobné psychoterapii, kde budeme do nekonečna řešit to, co bylo. Viděla jsem se, jak sedím na tom gauči, odpovídám na nepřijemné otázky a na konci dostanu seznam rad. Ale říkala jsem si, že když to pomohlo lidem kolem mě, proč bych to nezkusila taky.

### Jaké byly tvé první dojmy?

Byla jsem velmi mile překvapená. Brzy jsem pochopila, že koučování je něco úplně jiného, než jsem čekala (v tom dobrém slova smyslu). Že to nebude o tom, co bylo, ale o tom, co by mohlo být. Překvapilo mě, jak rychle si mou důvěru může získat úplně cizí člověk a jak malé kroky stačí k viditelným výsledkům.

### Co ti naše spolupráce přináší?

Pocit jistoty a důvěry sama v sebe. Brzy totiž zjistíte, že se všemi výzvami, nejasnostmi a obavami si vlastně dokážete poradit sami. Kouč vám nastaví zrcadlo

pomocí dotazů, na které odpovídáte nahlas. Když se pak slyšíte, spousta věcí vám začne docházet. Samozřejmě to není jen o tom přijít na to, v čem je zakopaný pes, a skončit. Práce na nás samotných je běh na dlouhou trať. Ale s pomocí kouče je to opravdu běh, ne snečí procházka.

### Co by měla spolupráce s koučem splňovat, aby pro tebe byla přínosem?

Potřebuji především věřit ve schopnosti a zkušenosti člověka, který mě vede. Často řešíme témata spojená s pracovní činností od time managementu, vedení lidí až po výzvy v podobě nových pracovních pozic či projektů, takže potřebuji vědět, že mě můj kouč vede na základě vlastní praxe, a ne jen teorie. Na základě praktických zkušeností jsem si kouče také vybírala. A také je důležitá upřímnost. K sobě samému i ke koučovi.

### Jaké pocity zažíváš při koučování?

Většinou to začíná tím, že se těším. Na to, o čem budeme mluvit, kam se dostaneme, a hlavně na skvělý pocit na konci hodiny. V průběhu se pak střídají různé pocity od pobavení a radosti nebo smutku a frustrace – to když si vybavím problematické situace, na které hledáme vhodný postup řešení – až po klid, který přichází ke konci hodiny, kdy zjišťuji, že všechny mé „problémy“ mají řešení a že je společně nacházíme. A pak je to pýcha. Jsem na sebe pyšná, když se mi daří posouvat se rychleji kupředu, správným způsobem a směrem.

### Můžeš prozradit nějaké téma, se kterým ti kouč hodně pomohl?

Ž těch jednodušších třeba time management a eliminace chaosu v mém

stylu práce. To jsme dokázali velmi efektivně vyřešit pár jednoduchými kroky, na kterých jsme se s koučem shodli. Z těch náročnějších témat je to hlavně komunikace. S kolegy v práci, blízkými, rodinou i s nadřízenými. Moje komunikační problémy přitom často souvisí se sebedůvěrou a nejdou řešit tak rychle. Přesto pozoruji zlepšení.

### Jak vlastně taková koučovací hodina probíhá?

Pokud mám téma, o kterém chci mluvit, řeknu jej na začátku hodiny a kouč pak po mně chce, abych specifikovala, čeho bych po té hodině chtěla dosáhnout. Pak si povídáme (kouč se ptá, já nahlas odpovídám a často sama sebe pobavím, nebo se naopak chytám za hlavu), společně hledáme vhodné kroky k řešení situace, kterou jsem popsala, a na konci hodiny si zkapitulujeme, zda jsme se dostali k tomu, co jsem očekávala. Pokud nemám nic konkrétního k řešení, vytáhne kouč nějaké téma z minulých hodin, které vyhodnotil jako důležité (a vždycky se treffi).

### Překvapilo tě něco na koučování?

Že je to zábava, dost se nasmějeme. Že i když mi je někdy do breku, na konci vždycky odcházím s dobrým pocitem. Taky občas překvapím sama sebe. A vzhledem k počáteční skepsi pak především nevycházím z údivu, jak rychle se můžete s koučem posouvat dopředu.

**Naše projektová manažerka si vybrala jako svého kouče přímo zakladatele Společnosti profesionálních koučů.** My vám teď přinášíme pohled na spolupráci obou zúčastněných.



## Naše manažerka se ptá kouče. Proč neřeší to, co psychoterapeut?

### Jak ses ke koučování dostal a proč sis ho vybral?

Vždycky mě bavilo pomáhat lidem měnit jejich životy, ale k tomu, abych se stal profesionálním koučem, vedla poměrně dlouhá cesta přes soukromé podnikání až po zastávání vrcholných pozic ve velké korporaci i v rodinné firmě. Teď koučováním žiju. Neberu to jako práci, ale jako poslání. Být na chvíli součástí životů druhých a vidět z první řady jejich pokroky je velmi dobrý pocit.

### Jaký je rozdíl mezi koučováním a psychoterapií?

Terapeut s vámi řeší vaši minulost a co si z ní nesete životem, kdežto kouč se dívá s klientem hlavně dopředu, plánují spolu následné kroky, hlídají, jestli jdou směrem, který si vytyčili. Jen občas si při tom sáhnou do minulosti, aby lépe pochopili, kde se klient právě nachází, ale hlavní směr je od současnosti do budoucnosti.

A ještě jeden rozdíl: K psychoterapeutovi jdete, když máte problém – s koučem se spojují i úspěšní lidé, kteří nemají potřebu řešit nějaké trable, ale chtějí se třeba jen rychleji posouvat nebo dosahovat svých cílů.

### Komu bys koučování doporučil?

Všem, kdo si nevědí v některé z oblastí svého života rady, ale nepřestávají hledat východisko. Základ je chtít a najít v sobě odhodlání pro to něco udělat. A je jedno, jestli se jedná o majitele firmy, manažera, nebo maminku na mateřské dovolené.

### Je každý člověk „koučovatelný“?

Není. Koučování je založené na vzájemné důvěře, a pokud ke koučovi přistupujeme s nedůvěrou, nebo například

z nařízení zaměstnavatele, tak si z konzultací s ním nic neodnese. A přístup „všechno vím, všechno znám,“ také není ideální.

### Je koučování o radách, návodech a doporučeních?

Není! Často se setkávám s názorem „nepotřebuji, aby mi někdo cizí mluvil do života a radil mi, co mám dělat“. Přitom koučování vás má naučit, jak poradit sami sobě. Vy jste odborníkem na svůj život, já přicházím s potřebnými technikami a postupy, jak odpovědi nalézt. Díky tomu často dochází k objevení nečekaných souvislostí.

### Co všechno můžete s koučem probírat?

Nenapadá mě žádné tematické omezení. Probírá se vše, co přináší život, práce nebo třeba podnikání. Nejčastěji se řeší témata jako vztahy, komunikace, sebevědomí, dosahování cílů, výchova dětí, štěstí, chybějící energie nebo sport a zdraví. V pracovní oblasti to jsou vedení lidí, delegování, time management, zvládání stresových situací, sebeprezentace, vyváženost práce a rodiny, vyhoření, nebo vztahy na pracovišti.

### Jsou témata, která odmítáš probírat?

Snad jen kdyby si chtěl někdo ujasnit, jak dobře vykrást banku, na tom bych se asi podílet nechtěl. Jinak, když už se rozhodnu s někým spolupracovat, přijímám vše, co jeho život přináší. Faktem ale je, že nespolupracuji s každým. S druhou stranou si musím rozumět, aby bylo možné navázat koučovací vztah, založený na důvěře a vzájemném respektu.

**Kromě naplánovaných hodin nabízíš i možnost ti kdykoli zavolat a probrat**

### nenadálou situaci. Nebývá to náročné?

Když se mnou potřebuje klient na chvíli mluvit, vnímám to stejně, jako když mi volá kamarád, který chce se s něčím důležitým poradit nebo se s něčím svěřit. Nepoložil bych mu to, stejně jako bych to neudělal klientovi.

### Přenáší na tebe někdy klient špatnou náladu?

Abych byl pro klienta opravdu přínosem a splnil jeho očekávání, nesmím se nechat vtáhnout do jeho příběhu. Ale je pravda, že momenty, kdy probírané oblasti přinášejí ze strany klienta velké emoce, jsou pro mě náročnější.

### Mají i koučové své kouče?

Mají. Od začátku se učíme koučovat, ale i být koučováni – vidět proces z druhé strany je důležitá součást profesního rozvoje. A pokud se chceme posouvat, potřebujeme také zpětnou vazbu na naše koučování – mentor s námi prochází jednotlivé fáze našich hodin a společně přemýšlíme, co udělat příště jinak, nebo jak lépe reagovat.

TAJEMSTVÍ  
OBCHODU

