

## Informace, kurzy, ceny

### Ceny

- životní koučink (řešení různých životních situací, vztahy s rodinou, kolegy atd.) 700 Kč až 1 500 Kč za sezení
- firemní koučink (úkoly, rozvoj) v průměru 3 000 až 6 000 Kč, světové špičky stojí i několik desítek tisíc za sezení

Počet potřebných sezení se nedá určit, někdy stačí jedno, někdy čtyři.

### Kurzy

#### Mezinárodní akreditované tréninky:

V ČR i v SR akreditovaný program Koučink – Věda i Umění (The Art and Science of Coaching) kanadské Erickson College – v českém zastoupení Koučink Centrum, [www.koucinkcentrum.cz](http://www.koucinkcentrum.cz) a nově také program společnosti [www.resultifecoaching.com](http://www.resultifecoaching.com).

#### České akreditované tréninky:

Akreditovaný trénink MŠMT ČR – Rekvalifikační profesionální kouč, <http://koucinkcentrum.cz/rekvalifikacni-kurz-profesionalni-kouc-2.html>



## Co je koučink

Koučink je především jiný styl učení a vnímání souvislosti, využívá protilehlé části mozku. Na rozdíl od instrukcí, na něž jsme zvyklí, a které přijímáme levou hemisférou, nás kouč členě vede do naší kreativní, pravé hemisféry, kde jsou skryty talenty, všechny naše zdroje, o nichž většinou nemáme ani potuchy.



## Profesní asociace

**Mezinárodní**  
International Coach Federation – největší organizace, která zajišťuje kvalitu vzdělávacích programů.  
www.coachfederation.org,  
www.coachfederation.cz.

**Evropská**  
European Mentoring and Coaching Council – Evropská rada pro koučink a mentoring je organizace, sdružující dobrovolné či veřejné subjekty nabízející školení, pracovní poradenství nebo koučink.  
www.emccouncil.org.

**Národní**  
Česká asociace koučů (ČAKO) – nezávislá organizace sdružující členy, kteří se koučováním profesionálně zabývají nebo se o ně zajímají. www.cako.cz

## Tipy na další informace

John Whitmore: Koučování – Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti, Management Press, Praha 2007

W. Timothy Gallwey: Tajemství vysoké pracovní výkonnosti – Metoda Inner Game, Management Press, Praha 2004

Ian McDermott – Joseph Daniel H. Pink: Úplně nová mysl, Ideál 2008  
www.koucinkcentrum.cz/  
ukazka\_koucovani\_Whitmore  
www.koucove.cz.

# Učte se lépe: zapojte pravou hemisféru

Máte problém s učením jazyka? Bojíte se mluvit na veřejnosti? Nevládáte stresové situace? **KOUCINK POMŮŽE** najít vaše skryté schopnosti

Renata Dvořáková

**G**ymnazista Jan Kozák měl problémy s angličtinou, potřeboval se rychle zlepšit, jenže ani když si každý den opakoval slovíčka a driloval gramatiku, žádný výrazný posun nenastal. Po půlhodině totiž většinou ztratil koncentraci. „Oslovila jsem s prosbou o pomoc kamarád-

ku, která je profesionální kouč. Pod jejím vedením syn přišel na zábavné způsoby učení, které nás před tím ani ve snu nenapadly.“ vypráví o svých zážitcích s koučkem Dana Kozáková z Říčan.

### Z deseti bodů pět

„Kamarádka-kouč Honzu požádala, aby co nejdetailněji popsal současný stav svojí znalosti angličtiny a pocity při učení. Najednou si díky technikám koučinku uvědomil, že situace není tak katastrofická, jak se původně domníval. Například na stupnici od jedné do deseti graficky znázorněné na velkém listu papíru, ukázal pětku jako označení svých vědomostí.“ líčí Dana Kozáková. Student byl překvapen, jak se sám cítí, co už má za sebou a že nemusí začínat od začátku, jak si celou dobu myslel. Na konkrétní otázky, v čem má hlavně problém, došli s koučem k tomu, že největší potíže mu dělá porozumění mluvené angličtině, kdy často učitelce pořádně nerozumí, co má v hodinách dělat.

Šestnáctiletý Honza si tedy do MP3 místo hudby pouští anglické texty a jeho matka sehnala

na doučování rodilého mluvčího a dodává: „Syn se nejen zlepšil v angličtině, ale sebevědomí mu zvedl i pocit, že na tom není tak strašně, jak si myslel a že na řešení problému přišel vlastně sám.“

Někdy totiž stačí, aby vám kouč pomohl k jinému úhlu pohledu na věc, a zábrany jsou pryč. V koučovacím procesu vás k cíli mají dovést otázky. Mimo jiné:

- co je pro tebe důležité,
- jaké máš možnosti,
- co bys všechno mohl udělat, aby tě to bavilo...

A lidé v sobě často objeví skrytý potenciál. Stejně jako šestnáctiletý Honza zjistí, že učení angličtiny nemusí být otravný dril, ale zábava, která nese výsledky.

### Naučte se zbavit studu

Koučink vznikl jako reakce na to, že většinou „stavíme“ na chybách, podceňujeme vlastní schopnosti a možnosti, zejména ve stresových situacích.

„Základem koučinku je vedení ke správnému využívání lidské ho mozku. Máme dvě mozkové

hemisféry, levá zodpovídá za logiku, pravá za citlivost a kreativitu. Vzdělání máme po staru nastavené na levou, odjakživa nám říkali, co máme dělat, co se nabílovat. Ale co s tím? Levá hemisféra nic nevymyslí, jen shromažďuje informace, plní příkazy. Obecně málo zapojujeme pravou, která je tvořivá – pracuje s představivostí, ví, jakým způsobem dosáhnout

**Při správně vedeném koučinku v sobě lidé často objeví schopnosti, o kterých neměli tušení**

jakéhokoli cíle, jak je to pro nás důležité, jak nás to ovlivní, jestli nás to bude těšit apod.“ říká Miroslav Rakowski, výkonný ředitel úseku prodeje a služeb zákazníkům z T-Mobile Czech Republic, a. s., jemuž koučink změnil přístup k řešení problémů.

Kouč musí umět dobře poslouchat a strukturovanými otázkami

pak podněcuje klienta, aby řešil vše, co s problémem souvisí, i to, co si klient momentálně neuvědomuje. Což může být strach z přefeknutí, zapomenutí textu, posměchu.

### Vyžadujte doklad o vzdělání

Koučem nemůže být samouk. Lektor musí projít tréninkem, sebezkušeností a supervizí kolegů. Oboje je součástí několikaletého vzdělání kvalitních škol. A to by mělo být certifikované. „Doporučuji si vzdělání lektora ověřit, vždy vyžadujte písemný doklad,“ nabádá Lenka Schilderová, ředitelka pražského Koučink centra. Mnozí lektoři podle jejich slov totiž nemají dostatečnou kvalifikaci.

I když najdete dobře školeného lektora, není vyhráno: každý člověk každému nesedne, proto byste měli mít možnost vybírat z několika koučů. I tady funguje chemie, pokud se chcete někom posouvat, otevřít se, musíte koučovi věřit. Na serveru koucink.cz se chystá seznam koučů, podle kterého se bude dávat fidi.

Autorka je spolupracovnicí redakce