

Koučing, dotazník pripravenosti pre koučovanie

Vážená pani, vážený pán,

koučing, je spôsob rozvoja jednotlivca pomocou použitia rozvojových metód, s maximálnym využitím vlastného potenciálu koučovaného.

Spoločnosť Espiral ponúka služby Akreditovaného externého profesionálneho kouča ICF, riadiac sa Etickým kódexom kouča podľa International Coach Federation (ICF).

Úzko spolupracujeme so školami koučovania: Koučink Centrum, s.r.o. a Inner Game International v ČR a SR.

Špecializujeme sa na oblasť:

- Biznis koučing** (individuálny/tímový)
 - Koučovanie vrcholového manažmentu, strategické koučovanie
 - Výkonnostný koučing
 - Koučovanie vysokovýkonných tímov – pochopenie tímovej dynamiky a výkonu
 - Interpersonálne vzťahy
 - Work – life balance
- Kariérny koučing**
 - Motivácia v pracovnom i osobnom živote
 - Sebauplatnenie, sebarealizácia – talenty a silné stránky
 - Work – life balance
- Životný, partnerský koučing**
 - Zmysel existencie
 - Osobnostný a duševný rozvoj
 - Zdravý životný štýl a nastolenie rovnováhy
 - Vytváranie rovnováhy a obnovenie lásky v rodinnom systéme

/Cca 3 – 8 sedení k jednej téme; 1 sedenie = 90 min/

Koučing je pre lepšie porozumenie - mentálny tréning, koučovací prístup, v ktorom ide o partnerský a rovnocenný vzťah, založený na vzájomnej dôvere medzi koučom a koučovaným/i, slúžiaci na rýchlejšie a efektívnejšie dosiahnutie klientových cieľov.

Ide o štruktúrovaný a špecifický rozhovor, za účelom dosiahnutia výnimočných požadovaných výsledkov, prihliadajúc na predstavy klienta a jeho jedinečnosť.

Koučing je metóda, ktorá skutočne podporuje dosiahnutie neobvyklých výsledkov vychádzajúcich z cieľov a následne akčných, strategických krokov, ktoré si koučovaný nastaví. Koučovanie pomáha preklenúť priepasť medzi tým kde sa koučovaný nachádza a kde si praje byť vo svojom osobnom a profesijnom živote, čo je ochotný pre dosiahnutie svojho cieľa urobiť.

Táto metóda nám osvetľuje situácie, umožňuje vidieť ich z iných uhlov pohľadu, ponúka možné riešenia aj náročných situácií a problémov v osobnej, pracovnej či finančnej, partnerskej, rodinnej oblasti, ai. Pomáha nám pochopiť skryté súvislosti, odhaliť vnútorné, či vonkajšie prekážky a dynamiku vzťahov v rodine, v práci, či inej skupine alebo systéme, ktorá je vedomiu utajovaná a teda ju nie je jednoduché (najmä sami pred sebou) pomenovať slovami. Umožňuje nám vidieť nové možnosti a postupy ako dosiahnuť naše ciele, znova získať schopnosť vlastnej motivácie, získať vnútorný pokoj, či iný želaný stav.

Moje meno je Erika Feketová, som profesionálny externý kouč, lektorka profesijného a osobnostného rozvoja, taktiež vediem tím lektorov spoločnosti Espiral a trénujem budúcich koučov do praxe.

Ako kouč, formou motivačných rozhovorov vnášam nadšenie, dodávam potrebnú energiu a pomáhám budovať sebedôveru, sklúčeným a neistým poskytujem oporu a vyviaznutie zo slepých uličiek. Keď je vôľa, aplikujeme i meditačné techniky a prácu s víziami.

Koučovaní potrebujú vnímať, že dosiahnutie cieľa si vyžaduje z ich strany skutočné nasadenie, čas, energiu a osobný záväzok (v prípade partnerského koučovania, či koučovania rodiny, úsilie o dosiahnutie cieľa na strane všetkých členov rodiny).

Bude mi ctou sprevádzať Vás vo Vašom úsilí, v napredovaní za svojimi cieľmi a túžbami.

S úctou,
Erika Feketová

Som pripravená/ý na koučovanie? (dotazník)

Každé z nasledujúcich vyjadrení ohodnoťte prosím bodmi 1-5 (1 = nie je to pravda, 5 = je to pravda).

1. Som jednoznačne rozhodnutá/ý chodiť na dohodnuté schôdzky včas a nepresúvať ich na iné termíny, ak to nebude skutočne nevyhnutné.
2. Som presvedčená/ý, že koučing je pre mňa v túto chvíľu vhodnou metódou rozvoja a chcem sa mu plne venovať.
3. Som ochotná/ý akceptovať svojho kouča a maximálne mu v jeho práci pomáhať, aktívne spolupracovať.
4. Budem dodržiavať svoje slovo a plniť všetko, na čom sa so svojím koučom dohodnem.
5. Som rozhodnutá/ý skúšať aj veci a spôsoby, ktoré som doteraz nepoužívala/nepoužíval alebo nepoznala/nepoznal, k týmto novinkám budem ústretová/ý.
6. Budem priama/a a úprimná/ý ku svojmu koučovi a budem sa snažiť hľadať spôsoby riešenia aj keď sa budem nachádzať v nepríjemnej situácii.
7. Som ochotná/ý v prípade pocitu, že od svojho kouča nedostávam to, čo som od neho očakávala/očakával, ihneď s ním svoje pocity prebrať.
8. Som ochotná/ý obmedziť na minimum svoje správanie, ktoré mi bráni v dosahovaní mojich cieľov a limituje môj úspech.
9. Budem dodržiavať platobnú morálku v priebehu celého procesu koučingu. V prípade, že za mňa platí zamestnávateľ, som zainteresovaná/ý na tom, aby tieto prostriedky boli vynaložené účelne.
10. Som ochotná/ý prevziať zodpovednosť za svoje strategické rozhodnutia ako i výsledky v koučingu.

Výsledky:

Spočítajte prosím body za svoje odpovede. Pokiaľ je celkový súčet:

10 – 20 Nie som vhodným klientom pre koučing

21 – 30 Som schopným klientom pre koučing, je však dôležité presne zadefinovať pravidlá, ktoré budú dodržiavať obe strany počas koučingu

31 – 40 Som dobre koučovateľným klientom

41 – 50 Som na koučing výborne pripravená/ý

Základné podmienky koučingu:

✓ Naozaj chcem

✓ Verím, že na dosiahnutie pozitívneho výsledku, mám všetky predpoklady

/Zdroj vyjadrení v dotazníku: Koučink Centrum, s.r.o., www.koucinkcentrum.cz/