- PRÍRUČKA KOUČINGU -
INOVATÍVNY PRÍSTUP PRE LEPŠIU INTEGRÁCIU UTEČENCOV

-2014-

Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej komisie.
Publikácia odráža iba názory autora a Komisia nezodpovedá za žiadne prípadné použitie informácií v nej uvedených.

AUTORI

Silvia Antoaneta Berbec

Gabriela Ionescu

Angela Berbec

Anca Bucur

Anna Zemková

EDITORI

ZDRUŽENIE PRO REFUGIU (RUMUNSKO)
www.prorefugiu.org

CARITAS PRAHA (ČESKÁ REPUBLIKA)
http://praha.charita.cz/en/

LIGA ZA ĽUDSKÉ PRÁVA (SLOVENSKÁ REPUBLIKA)
http://www.hrl.sk/

OBSAH

ÚVOD STRANA 3
PREČO PRÍRUČKA KOUČINGU PRE UTEČENCOV?

KAPITOLA I STRANA 5
ČO ZNAMENÁ KOUČING?

KAPITOLA II STRANA 6
KOUČ – KLIENT

1. KOUČ
2. KLIENT
3. SCHOPNOSTI KOUČA

KAPITOLA III STRANA 11
FORMY KOUČINGU V OBLASTI POMOCI UTEČENCOM

1. MEDZIKULTÚRNY KOUČING
2. KOUČING V OBLASTI ZVLÁDNUTIA TRAUMY
3. KOUČING V OBLASTI OSOBNOSTNÉHO ROZVOJA

KAPITOLA IV STRANA 23
PROCES KOUČINGU

1. KOUČINGOVÉ STRETNUTIA
2. SPÔSOBY MONITOROVANIA POKROKU KLIENTA

KAPITOLA V STRANA 28
PRAKTICKÉ OTÁZKY

KAPITOLA VI STRANA 33
PRAKTICKÉ CVIČENIA

ÚVOD

Prečo príručka koučingu pre utečencov?

Počet ľudí, ktorí požiadali o získanie ochrany pre utečencov, sa v priebehu rokov zvýšil v mnohých krajinách Európy. Z dôvodu ich skúseností, ktoré mali násilný charakter v porovnaní s ostatnými skupinami migrantov, majú utečenci často osobitné potreby, ktoré je potrebné pochopiť, aby sa podporila ich integrácia. Tá jej dlhodobým procesom v nových krajinách, v ktorých získali formu ochrany. Utečenci majú pred sebou mnohé výzvy pri prispôsobovaní sa úplne odlišnej kultúre, jazyku aj hodnotovému systému a zároveň sa vyrovnávajú s následkami svojej bývalej traumy. Často cítia obrovský tlak prispôsobiť sa čo najskôr a cítia, že im chýba vnútorná sila prekonať všetky prekážky súvisiace s integráciou. Na to, aby bola integrácia úspešná, potrebujú utečenci podporu zo strany odborníkov schopných pomôcť im nielen prostredníctvom jednoduchého koučingu, ale skôr pomocou dôkladnej podpory, ktorá nakoniec pomôže utečencom zlepšiť ich samostatnosť, sebadôveru, naučiť ich, ako majú byť aktívni pri dosahovaní svojich cieľov, ktoré v konečnom dôsledku môžu viesť k lepšej a rýchlejšej integrácii.

Počas posledných rokov sa úspešne uplatňovali osobitné koučingové techniky na pomoc zraniteľným skupinám, ale nanešťastie sa dostatočne nepoužívali na pomoc utečencom. Koučingový prístup je veľmi inovatívna téma, ktorá sa používa v rôznych oblastiach, aby pomohla ľuďom naučiť sa, ako zvýšiť vlastné povedomie, zlepšiť sebadôveru pri prekonávaní rôznych prekážok a riešení výziev vo svojom živote a zvýšiť motiváciu. Existuje veľká potreba pre nový prístup v súvislosti s pomocou utečencom – taký, ktorý s odstupom času zohľadňuje zníženie zraniteľnosti, aktívne viac podporuje schopnosť utečencov pomáhať si pri riešení súčasných problémov súvisiacich s integráciou ako len jednoduchý koučing.

Odborníci pracujúci v rôznych mimovládnych organizáciách a inštitúciách, ktorých cieľovou skupinou sú utečenci, sa potrebujú naučiť, ako využívať proces koučingu na poskytovanie pomoci utečencom. Táto príručka má za cieľ poskytnúť odborníkom, ktorí už pracujú s utečencami ako sociálni koučovia, psychológovia, kultúrni mediátori, praktický a zábavný spôsob výučby týkajúci sa koučingu, ktorý môžu použiť na pomoc utečencom. Nájdu jasne vyznačené časti s cvičeniami, príkladmi na uľahčenie rozvoja zručností, perspektív a presvedčení, ktoré musí mať dobrý kouč.

Príručka koučingu bola vypracovaná na základe projektu Coaching-Innovative support for better integration of refugees, program Grundtvig – Učiace partnerstvo, ktorý v čase od augusta 2013 do júla 2015 uskutočnilo združenie Pro Refugiu (Rumunsko) v spolupráci s Caritas Praha (Česká republika) a Liga za ľudské práva (Slovenská republika).

KAPITOLA 1

ČO ZNAMENÁ KOUČING?

Koučing existuje od nepamäti. Počas posledných rokov sa z neho stala profesia.

Koučing je teraz pevne ustanovený ako spôsob pomoci iným ľuďom pri ich úsilí dosiahnuť to, čo skutočne chcú, či už ide o špecifický cieľ alebo iba o spôsob života, ktorý chcú zmeniť. Učiť poskytovať koučing iným prináša odmenu, ako aj naplnenie. A vo svete, v ktorom mnohí z nás čelíme zložitým životným skúsenostiam a rozhodnutiam, je koučing cenným prínosom.

Existuje mnoho definícií koučing. Podľa definície v slovníku je koučing metódou usmerňovania, výučby a vzdelávania osoby alebo skupiny ľudí s cieľom dosiahnuť cieľ alebo rozvinúť špecifické zručnosti. Je veľmi veľa spôsobov, druhov a metód koučingu. Usmerňovanie môžu zahŕňať motivačné prejavy a vzdelávanie môže zahŕňať semináre, pracovné stretnutia a prax pod dohľadom.

Vývoj koučingu ovplyvnili mnohé oblasti štúdia vrátane osobného rozvoja, vzdelávania dospelých a psychológie.

Koučing sa v určitom zmysle podobá činnostiam, ako sú napríklad vzdelávanie, cielené poradenstvo, konzultácie, psychoterapia, ale zároveň nie je s nimi identické.

Školenie znamená učiť ľudí robiť to, čo nevedia robiť.

Vedenie znamená ukázať ľuďom spôsob, ako iní ľudia robia to, v čom sú skutočne dobrí.

Cielené poradenstvo znamená pomáhať ľuďom vyrovnávať sa s problémami, ktorým čelia.

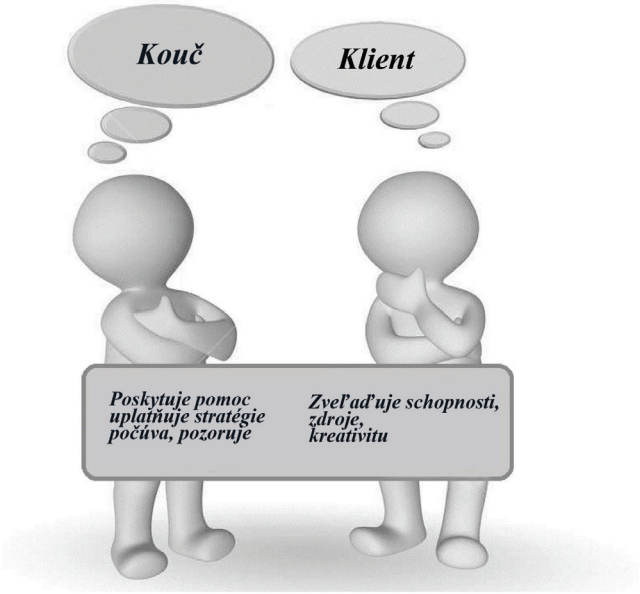
Koučing nepredstavuje nič z vyššie uvedeného – znamená pomôcť identifikovať zručnosti a schopnosti, ktoré osoba má a umožniť im používať ich podľa ich najlepších schopností. Profesionálny koučing používa širokú škálu komunikačných zručností (ako sú napríklad cielené prehodnotenia, počúvanie, kladenie otázok, objasňovanie, atď.), aby ľuďom v núdzi pomohol zmeniť perspektívu, a tak objaviť rozličné riešenia na dosahovanie cieľov.

Koučing si vyžaduje získanie určitých vedomostí a vzdelávanie v tejto oblasti závisí skôr od získania zručností ako teoretických vedomostí v danej oblasti.

Koučing pomáha ľuďom rozvíjať ich potenciál na podanie maximálneho výkonu, predstavuje umenie zjednodušiť rozvoj inej osoby a výkon pri dosahovaní jej cieľov.

KAPITOLA II

KOUČ – KLIENT



1. KOUČ

Kouč pomáha skôr osobám spoznávať sa, a nie niečo vnucovať. Profesionálny kouč poskytuje vzťah založený na pomoci klientovi, aby dosiahol vynikajúce výsledky vo svojom osobnom a profesionálnom živote, a to najmä si zlepšil výkon a zvýšil kvalitu života. Kouč je naučený počúvať, skúmať a prispôsobovať sa podmienkam podľa každého jedného klienta. Hľadá možnosti, ako uplatňovať riešenia a stratégie, od počiatku berúc do úvahy, že klient je kreatívny a vynaliezavý. Prácou kouča je poskytovať potrebnú pomoc pri zveľaďovaní schopností, zdrojov a kreativity, ktorými každý klient disponuje.

Základným prístupom kouča je počúvať. Je potrebné, aby kouč bral do úvahy aktívne počúvanie. Tento typ počúvania sa tak nazýva preto, že: poslucháč nemá iba pasívnu úlohu; počas počúvania sa mení veľa vecí; osoba, ktorú počúvame, začne vnímať veci z viacerých uhlov. Ten, kto dokáže aktívne počúvať, môže pomôcť napríklad vtedy, keď rečník stratí niť pri svojom vysvetľovaní. Vtedy je možné položiť otázku „O čom sme to hovorili?“,

„Práve ste mi začali hovoriť o svojich pracovných povinnostiach?“ Môže ísť o otvorenú otázku, ktorá umožní klientovi slobodne vyjadriť svoje názory (napríklad: Čo ste urobili – adresovať na začiatku stretnutia; Ako reagovali Vaši kolegovia na fakt, že ste neboli schopný zvládnuť takúto úlohu?), alebo môže ísť o otázky, na ktoré môže klient odpovedať stručne „Áno“ alebo „Nie“, čo mu pomôže utriediť si myšlienky alebo predpokladať určitý výsledok.

2. KLIENT

Klient je osoba, ktorá prijíma od kouča pomoc, v našom prípade ide o utečenca.

3. SCHOPNOSTI KOUČA

Existujú isté schopnosti, ktoré sa dajú naučiť, a ktoré odlíšia dobrého kouča od toho menej dobrého. Každý človek má istú úroveň schopností, ktorá sa vyžaduje, napríklad všetci máme schopnosť

zveľaďovať vzťahy. Iné schopnosti prichádzajú menej prirodzene, ako napríklad efektívne kladenie otázok, čo si naopak môže vyžadovať učenie a prax. Keď sa schopnosti nadobudnú, treba ich pravidelne používať, aby sa zachovali v rovnakej sile.

Vytvorenie kontaktu a vzťahu
Rôzne úrovne počúvania
Využitie intuície
Kladenie otázok
Poskytovanie podpornej spätnej väzby

Vytvorenie kontaktu alebo vzťahu

Základom všetkých konverzácií pri stretnutiach je pocit tepla a dôvery medzi koučom a klientom.

Niektorí ľudia sú schopní vytvoriť tento pocit prirodzene, zatiaľ čo pre iných je to schopnosť, ktorú sa rozhodnú zveľaďovať. Pre kouča je podstatné, aby sa naučil, ako presne sa kontakt nadväzuje, prečo sa niekedy nenadviaže, a aké možnosti má na to, aby ho s klientom nadviazal.

Stupnica kontaktu

5 Podpora, dôvera, zmysel pre isté pozitívne „prepojenie“
4 Silný zmysel poznania, oboznámenie sa
3 Úprimné teplo, príbuzenstvo
2 Pohodlie, oboznámenie sa
1 Istá dávka tepla
0 Neutrálnosť
Váhanie, úzkosť 1
Istá dávka nepohodlia, ľahostajnosť 2
Vedomosť o odpore, odlúčenie 3
Ozajstná averzia, antipatia, ozajstný odpor 4
Silnejšie, nepriateľské pocity až zhnusenie 5

Cvičenia

S kým máte dobrý kontakt?

Spomeňte si na priateľa, o ktorom si myslíte, že s ním máte dobrý kontakt. Bude to pravdepodobne niekto, s kým máte dobrý, bezproblémový vzťah, niekto, s kým sa vám pohodlne rozpráva, a ktorého spoločnosť vám imponuje. Keď si naňho spomeniete, opýtajte sa:

Ako sa cítim, keď sa s ním rozprávam?

Aký je to pocit byť v jeho prítomnosti?

Zoslabovanie a zintenzívnenie kontaktu

Ide o veľmi jednoduchú a základnú techniku, ktorou sa prejavuje naša schopnosť, ako zoslabovať a zintenzívňovať kontakt. Dá sa to prostredníctvom zvyšovania alebo znižovania fyzického zmyslu „jednotvárnosti“. Povedzte svojmu partnerovi, že chcete podstúpiť cvičenie zamerané na kontakt, ale

nezachádzajte do detailov. Povedzte mu, aby hovoril o niečom. O čom sa mu jednoducho diskutuje. Napr. najobľúbenejšia dovolenka alebo minulosť.

***Krok 1**:* Rozprávať a pozorovať → Začnite konverzáciu. Pýtajte sa svojho partnera otázky, nechajte, nech rozpráva. Keď rozpráva, všímajte si jeho fyzický postoj a gestá.

Krok 2: Zintenzívniť kontakt prostredníctvom zjednotenia → Pokračujete v rozprávaní a pomaly sa snažte napodobniť jeho postoje a gestá. Ak sa predkláňa, predkloňte sa; ak sa veľmi pohybuje, zintenzívnite Vaše vlastné pohyby. Pokračujte, pokiaľ si nie ste istý, že ste dostatočne zjednotení. Vydržte niekoľko minút.

Krok 3: Zoslabiť kontakt prostredníctvom nesúladu → Pokračujte v rozprávaní a pomaly prestávajte v tom, čo robí partner. Prekrížte si ramená, uhýbajte pohľadom. Prekrížte si nohy – buďte skutočne iní! Robte tak dovtedy, pokiaľ si nie ste istý, že to má svoj účinok – alebo pokiaľ dokážete pokračovať bez toho, aby ste sa zasmiali.

Krok 4: Rozprávať o tom, čo sa stalo → Vysvetlite svojmu partnerovi postup pozostávajúci z troch krokov, potom sa ho pýtajte: Všimol si, keď ste sa ho snažili napodobiť? Aký to malo účinok? Aký vplyv mal na neho, keď ste ho naopak prestali napodobňovať?

Jeden z najlepších spôsobov, ako s niekým nadviazať kontakt, je prostredníctvom nášho vlastného **zámeru.** Zámer môže mať pri konverzácii dramatický dosah na zmysel súvislosti, ktorý si s osobou, s ktorou sme, budujeme. Pod pojmom „zámer“ máme na mysli zmysel účelu, alebo možno cieľa konverzácie. Zmena zámeru mení našu pozornosť.

Počas konverzácie v rámci koučingu môže táto metóda vyvolať myšlienky o spoločnej viere, ktorú ste predtým rozoberali alebo spôsoby, ktoré Vás vlastne spájajú.

Cvičenie: Použiť svoj zámer

Začnite konverzáciu s niekým, koho poznáte, ale nie veľmi dobre. Vyberte si tému, akú chcete. Počas konverzácie majte zámer nadviazať s druhou osobou vynikajúci kontakt. Chcete rozvinúť teplo a zmysel prepojenia, ktoré vychádza z vynikajúceho kontaktu. Môžete používať slová alebo frázy, ktoré vám budú príležitostne tento zámer pripomínať, napríklad: „teplo a otvorenosť“ alebo „vzťah“. Počas konverzácie prakticky pripomínajte myšlienku alebo frázu do takej miery, ako je to najviac vhodné. Pamätajte, že Vy tiež chcete byť schopný konverzovať, tak sa sústreďte iba na myšlienku do takej miery, pokiaľ je to ešte pohodlné.

Po konverzácii sa pýtajte samých seba:

Aký bol kontakt počas konverzácie?

Ako sa javil vplyv Vášho zámeru na váš kontakt?

Ako by ste mohli Váš zámer použiť v budúcnosti?

Rôzne úrovne počúvania

Potenciálne prínosy počúvania pre poslucháča, ako aj pre rečníka, sa často neberú do úvahy alebo sa im neprikladá význam. Niekto, kto disponuje dobrým porozumením, môže na situácie odpovedať účinnejšie ako niekto, kto takýmto porozumením nedisponuje. Najmä počas koučingu môže viesť skutočnosť, že kouč nedostatočne počúva druhého, k neschopnosti chápať klienta a jeho situáciu. Ak je kouč neschopný zveľaďovať takéto pochopenie, vytvára tým prekážku na ceste k úspechu.

Skutočne dobrý kouč bude disponovať schopnosťou počúvať, čo často prekračuje hranicu, po ktorú je väčšina ľudí schopná počúvať. Výsledkom počúvania je, že kouč je schopný dostať sa nad rámec úrovne toho, čo sa vlastne povedalo a začať si zapisovať to, čo povedané nebolo.

Kozmetické počúvanie → „Ak to vyzerá, že naozaj počúvam, vlastne nepočúvam. Myšlienkami som niekde inde."

Konverzačné počúvanie → „Pre konverzáciu som zapálený, počúvam, hovorím, premýšľam, hovorím, premýšľam, atď."

Aktívne počúvanie → „Veľmi sa sústredím na to, čo hovoríte, registrujem fakty, dávam pozor."

Hĺbkové počúvanie → „Sústredím sa viac na Vás ako na seba, začínam chápať, kto ste."

Základné pravidlá pre počúvajúceho (kouč)

Počas konverzácie sa:

→ Nepokúšajte vsúvať rečníkovi nápady, riešenia alebo návrhy týkajúce sa situácie, o ktorej diskutujete.

→ Nezmieňujte sa ani nediskutujte o Vašich podobných okolnostiach, skúsenostiach alebo pocitoch.

→ Pokúšajte sa kontrolovať smerovanie alebo obsah konverzácie.

→ Nesnažte sa vyzerať dobre alebo nejakým spôsobom robiť dojem na druhú osobu, napr. kladením „rozumných" otázok, úchvatnými faktami alebo informáciami, atď.

Používať intuíciu

Kouč smie niekedy postrehnúť chýbajúcu časť konverzácie a môže začať byť zvedavý na veci, ktoré neboli vypovedané. Môže sa rozhodnúť položiť otázky alebo preskúmať, čo úplne zmení to, čo sa deje. Aj prostredníctvom jednoduchej poznámky alebo frázy dokáže odblokovať problém inej osoby alebo dodať na situáciu úplne iný pohľad. Na vysvetlenie takéhoto typu správania používame slovo intuícia.

Intuícia zahŕňa schopnosť mozgu pochopiť komunikáciu zo situácií alebo od ľudí prostredníctvom zachádzania nad rámec úrovne signálov, na ktoré normálne odpovedáme.

Pýtať sa otázky

Najväčší vplyv majú väčšinou jednoduché otázky, lebo tie umožňujú klientovi využiť energiu na vytvorenie svojich odpovedí a nie na pochopenie znenia otázky. Komplexné otázky často ľudí mýlia.

Kouč môže napríklad počuť klienta ako hovorí, „No, musím sa naučiť lepšie po anglicky – je to dôležité". Kouč sa môže rozhodnúť, že klient chce pochopiť motiváciu, ktorá sa za tým skrýva, a tak odpovedá takto:

Príliš komplexné otázky: Keď vezmete do úvahy Vašu motiváciu, a to, čo spôsobuje, že sa chcete učiť po anglicky, k uvedomeniu čoho Vás to vedie?"

Toto nie je vynikajúca otázka. Je dosť dlhá a príliš komplikovaná.

„Jednoduchou" možnosťou by mohlo byť: „Prečo sa chcete naučiť lepšie po anglicky?" Jednoduchá na pochopenie a dosť jednoduchá na odpoveď.

Príklady neutrálnych otázok

„Ako ste sa pri tom cítili?" Otvorená otázka umožní klientovi rozhodnúť sa o svojich pocitoch.

„Čo chcete, aby sa teraz stalo?" Pomôže osobe odpútať sa od minulosti a sústrediť sa na budúcnosť. Vytvára koncentráciu na ciele, vytúžený výsledok, pokrok.

„Čo by ste mohli urobiť, aby ste si zlepšili angličtinu? Umožní klientovi, aby si zvážil veci, čo sa dejú teraz, možnosti na ich zveľadenie, a okrem toho aj predstavu, ako ich robí.

Poskytovať podpornú spätnú väzbu

Jednou z najúžasnejších vecí na vzťahu počas koučingu je, že pomáha klientovi, aby získal iný pohľad na seba a svoju situáciu.

Efektívna spätná väzba môže urýchliť klientovo učenie, inšpirovať ho, motivovať ho a pomáhať mu, aby sa cítil ocenený a doslovne ho katapultovať do akcie. Preto je dôležité, aby sa kouč naučil poskytovať spätnú väzbu, ktorá je:

→ poskytnutá s pozitívnym zámerom.

→ založená na faktoch alebo správaní.

→ konštruktívna a prospešná.

Cvičenie: Konštruktívna a podporná spätná väzba

KOUČ: Chcel som trochu viac diskutovať o Vašich túžbach o znížení napätia na Vašom pracovisku, čo sa zdá byť náročné.

KLIENT: Trochu náročné? Mohli by ste to zopakovať!

KOUČ: Všimol som si, že keď hovoríte o Vašich kolegoch, ide zväčša o sťažnosť, napríklad „Jednoducho si zo mňa radi uťahujú kvôli mojej jednoduchej anglickej slovnej zásobe“.

KLIENT: Správne – áno.

KOUČ: Ďalšia vec, ktorá sa zdá, že sa na to vzťahuje je, že takýmto spôsobom predostierate situáciu aj Vášmu zamestnávateľovi.

KLIENT: Ako to myslíte?

KOUČ: No, zdá sa, že si s ním dobre rozumiete. Hovoríte o ňom veci ako „Oceňuje prácu, ktorú robím“.

KLIENT: Áno.

Všímajte si, ako kouč postupne vytvára obraz o situácii. Zatiaľ je najhlavnejším cieľom pozorovanie.

Dialóg pokračuje:

KOUČ: Viete, zaujíma ma, či spôsob, akým diskutujete o situácii, ovplyvňuje aj to, ako na tú situáciu odpovedáte.

KLIENT: DOBRE – pokračujte.

KOUČ: Aký vplyv má na Vás skutočnosť, že si so zvyškom kolegov dobre nerozumiete?

KLIENT: No, stresuje ma to, že si zo mňa skoro každý deň uťahujú, ako neviem dobre po anglicky a niekedy sa ich pýtam, aby zopakovali, čo povedali aj viackrát isté veci.

KOUČ: DOBRE, takže chápem, že si na túto situáciu sťažujete. Aký vplyv to má na Vaše samotné správanie?

KLIENT: No, svoju prácu mám rád, ale je to naozajstné trápenie chodiť tam každý deň a počúvať od ostatných, ako neviem dobre po anglicky.

KOUČ: Čo si myslíte, že by bolo dobré spraviť, aby si Vás prestali doberať?

KLIENT: No isto sa ich nepýtať, aby stále opakovali slová, ktorým nerozumiem.

KOUČ: A čo myslíte, že by ste mali spraviť v tejto veci?

KLIENT: No, myslím si, že viac študovať a byť schopný používať aj zložitejšie slová. Dobrou vecou by podľa mňa pre mňa bol intenzívny kurz anglického jazyka.

Všimnite si z dialógu, ako kouč v spolupráci s klientom opatrne zvýšil pozornosť na situáciu. Otvorené otázky sa používajú na zahrnutie, ako aj zapojenie klienta do konverzácie. Klient si postupne vytvára novú perspektívu na situáciu, čo mu umožní vytvoriť zrealizovateľnú možnosť postupu vpred a aby tak klient našiel sám riešenie svojho problému.

KAPITOLA III

FORMY KOUČINGU V OBLASTI POMOCI UTEČENCOM

V súčasnosti existujú mnohé formy koučingu. Spomedzi týchto viacerých foriem sme pre túto príručku vybrali 3 druhy koučingu, ktoré môžu napomôcť utečencom v procese integrácie: *medzikultúrny koučing*, keďže utečenci čelia mnohým problémom počas prispôsobenia sa/porozumenia novej kultúre v krajine, v ktorej získali formu ochrany; *koučing v oblasti zvládnutia traumy*, lebo v procese integrácie sa musia stále vyrovnávať s traumami z minulosti, ktoré v nich pretrvávajú; *koučing v oblasti osobnostného rozvoja* v, lebo sa sústreďuje na sny a túžby klienta – čo sú jeho ciele, čo očakáva a potom mu pomáhať uskutočniť ich.

1.

Kultúrne rozdiely dokážu spôsobiť obrovské frustrácie a môžu byť pre mnohých z nás naozajstnou záhadou. Ak sa však tieto rozdiely pochopia a použijú konštruktívne, môžu poskytnúť markantné zdroje bohatstva na interakciu, učenie a rast. Zahrnúť rozmer integrácie do koučingu nie je dôležité iba pre rast jeho hodnoty a pôsobenia v dnešnom medzikultúrnom prostredí. Je aj príležitosťou naučiť sa iné kultúrne perspektívy o zásadných oblastiach, akými sú komunikácia, premýšľanie, čas, moc, identita a účel. Spojenie koučingu s medzikultúrnosťou vedie k väčšej kreativite a všeobecnej forme koučingu.

Utečenci často čelia skutočným výzvam pri prispôsobovaní sa novej spoločnosti. Pri práci s utečencami musia poskytovatelia služby pochopiť kultúru krajiny pôvodu utečenca a zároveň byť schopní pomáhať utečencom pochopiť kultúru svojej novej krajiny – tej, v ktorej získali formu ochrany a kde začínajú budovať nový život.

Medzikultúrny koučing má rovnaké zásady ako štandardné profesionálny koučing, zároveň však berie do úvahy kultúrne zázemie klienta a zázemie ľudí, ktorí sú okolo neho. Medzikultúrny koučing sa sústreďuje na vytvorenie „medzikultúrneho prostredia“, ktoré koučovi a klientovi umožní získať lepšiu znalosť o kultúre a vhodne prispôsobiť svoje správanie a očakávania. Medzikultúrny koučing berie do úvahy rozličné svetonázory, potreby, hodnoty a očakávania, ktoré môžu osoby z rôznych kultúrnych prostredí vniesť do procesu koučingu.

Presťahovanie, príchod do novej krajiny je náročné na emocionálnej, psychickej a praktickej úrovni. „Nový spôsob života“ v novej krajine prináša veľa možností a pohľadov, je však často do istej miery sprevádzaný „kultúrnym šokom“. Medzikultúrny koučing možno použiť ako individuálny koučing pri príprave na život, prácu a aklimatizovanie sa v zahraničí.

Predtým ako kouč začne so stretnutiami, radíme, aby si spravil základnú prípravu o kultúrnom zázemí klienta (zaužívané správanie v krajine pôvodu, všeobecné normy správania v osobnom a profesionálnom živote). Takáto príprava predstavuje užitočný prostriedok na priblíženie sa ku koučovi, na vytvorenie potrebnej správy a poskytnutie najlepšej podpory, aby bol klient schopný ľahšie nájsť rovnováhu medzi kultúrou svojej krajiny pôvodu a kultúrou novej hosťujúcej krajiny. Nemôžeme utečenca žiadať, aby zabudol na svoje kultúrne normy ako jediné riešenie na prispôsobenie sa spoločnosti, krajine, ktorá mu poskytla formu ochrany. Ako koučovia potrebujeme klientovi poskytnúť potrebnú oporu, aby našiel správnu rovnováhu medzi oboma kultúrami.

Cvičenie

Klient – utečenec má prvú prácu v krajine, ktorá mu poskytla formu ochrany. Hrozí mu, že príde o prácu, pretože ráno do práce vždy mešká. Klient má vôľu prekonať tieto problémy a chce si prácu udržať.

Kouč – Čo je predmetom veci, ktorú dnes chcete prediskutovať?

Klient: No, v práci mám isté problémy.

Kouč: Problémy akého typu?

Klient: V tejto práci som začal pracovať pred mesiacom a veľmi často ráno meškám do práce a niekedy, keď mi dajú nejakú úlohu, ukončím ju s omeškaním 1 alebo 2 dní. A potom sa na mňa veľmi hnevajú.

Kouč: Kto sa na vás hnevá?

Klient: No môj šéf a kolegovia.

Poradca: Chceli by ste ich o tejto veci informovať?

Klient: Áno… viete toto je moja prvá práca. V minulosti som mal prácu takéhoto druhu v mojej krajine, ale nikto nerobil paniku z 30-minútového meškania alebo s ukončením úlohy povedzme s 1-dňovým omeškaním. Ale tu je to stále problém.

Kouč: Môžete mi povedať viac o svojej práci? Čo robíte?

Klient: Pracujem ako sekretárka. Odpovedám na hovory klientov jednej reštaurácie; zákazníci chcú, aby im jedlo bolo dodané do práce alebo domov. Pracovať začínam o 11-ej ráno a končím o 8-ej v noci. Keď ráno meškám 30 minút, môj šéf mi pripomína, že zákazníci už telefonovali a ja som nebola pri telefóne, aby som ho zodvihla, a že takto strácajú peniaze. V mojej krajine ľudia neboli takíto striktní, pokiaľ ide o dochvíľnosť.

Kouč: Prečo si myslíte, že niektoré dni meškáte do práce?

Klient: No, je pravdou, že v mojej domovine boli ľudia uvoľnenejší v týchto veciach... dochvíľnosti... nikto sa nehneval, ak ste pár minút meškali... Ale je tu aj druhá vec... nie, že by som nechcela prichádzať načas...

Kouč: Môžete mi povedať, čo je tá „druhá vec“...

Klient: No, trochu to trvá, kým prídem zo svojho domu do práce. Okolo hodiny a pol mestskou hromadnou dopravou.

Kouč: Čo si myslíte, že by ste mohli spraviť, aby ste si skrátili cestu do práce?

Klient: No, mohla by som sa posnažiť nájsť si bývanie niekde bližšie ku práci...

Kouč: Už ste na tom začali pracovať: na hľadaní nového bývania bližšie k Vašej práci?

Klient: Ešte nie, ale naozaj nad tým uvažujem…pretože si myslím, že by to v tejto situácii bolo najlepšie riešenie.

Kouč: Chceli by ste sa porozprávať o tejto možnosti na našom najbližšom stretnutí?

Klient: Áno, samozrejme... a dovtedy si budem hľadať bývanie bližšie k práci. Pretože túto prácu naozaj potrebujem a nechcem o ňu prísť.

Kouč: V poriadku, tak si to zosumarizujme: „domáca úloha“ do ďalšieho stretnutia bude nájsť si nové bývanie bližšie k práci, však?

Klient: Áno.

Z diskusie je možné spozorovať, že klient je ten, ktorý nachádza správne riešenie problému týkajúceho sa dochádzania do práce načas. Kouč nič nenavrhuje, iba predostiera isté otvorené otázky, ktoré napomáhajú samotnému klientovi nájsť správne riešenie. Pred ukončením sedenia sa dohodnú na úlohe, ktorú do ďalšieho stretnutia klient urobí, a tou je nájsť si nové bývanie bližšie k práci, a tým predísť meškaniu do práce.

Cvičenie – Zrkadlo

Je veľmi známym cvičením v oblasti neurolingvistiky. Kouč umiestni 3 stoličky. Na prvú si sadne klient, na druhej si klient predstaví, že sedí osoba, ktorá má problém a na tretej si klient predstaví, že sedí nezainteresovaná osoba. Kouč vyzve klienta, aby povedal o svojom probléme a opísal ho zo svojho pohľadu. Potom kouč vyzve klienta, aby si sadol na druhú stoličku a vcítil sa do úlohy osoby, s ktorou má problém a predstavil si, čo by takáto osoba povedala vo vzťahu k nemu a v tejto situácii. Potom kouč vyzve klienta, aby sa presunul na tretiu stoličku, aby zhodnotil celú situáciu, a to, čo pociťoval v úlohách oboch osôb v 2 rozličných pozíciách (sú veci, ktoré by urobil inak alebo nie). Počas tohto cvičenia treba klientovi pomáhať otázkami ako: Čo si o tomto myslíte? Ako vnímate túto situáciu: Pociťujete napätie?

2

Čo znamená koučing v oblasti zvládnutia traumatizujúceho zážitku?

Koučing v oblasti zvládnutia traumatizujúceho zážitku je súhrn koučingových stretnutí kouč – klient s cieľom:

- Priaznivo pomáhať osobe prekonať traumu, a to prostredníctvom rôznych cyklov odpovedí týkajúcich sa psychiky a emócií;
- Rozvíjať ustálené systémy, prostredníctvom ktorých môže osoba opätovne získať úspech a kontrolu nad osobným a profesionálnym životom jednotlivca

Koučing v oblasti zvládnutia traumatizujúceho zážitku poskytuje špeciálnu pomoc a koučing, ktoré jednotlivec potrebuje, aby čelil a prekonával výzvy života, ktoré sa mu zdajú nemožné, a ktoré vznikli spustením zážitkov na psychickej, emocionálnej i na fyzickej úrovni. Počet stretnutí závisí od pokroku jednotlivca.

Koučing nie je terapiou a ani sa ňou nesnaží byť. Môže Vám však napomôcť dostať opäť život pod kontrolu tak, aby ste boli schopní radovať sa zo života ako doteraz.

Ako to funguje?

Počas fázy zvládnutia traumy sa koučing uskutoční na dvoch úrovniach a sústredí sa na oblasti, ktoré najviac ovplyvnili klienta do danej chvíle:

Praktické rady

Koučing v oblasti zvládnutia traumy ponúka konštruktívnu pomoc počas náročného obdobia spamätávania sa z traumatického zážitku. Praktickými problémami sú:

- Kde teraz žijem?
- Ako budem robiť veci, ktoré sú pre mňa dôležité?
- Ako si môžem ustáliť svoj život, aby som bol šťastný?
- Ako môžem ďalej robiť veci, ktoré robím rád?
- Ako si môžem vytvoriť sieť sociálnej pomoci?

Kouč nazrie spolu s klientom do hlavných oblastí života klienta a nájde spôsoby obnoviť ich tak, aby mu boli na úžitok.

Bez ohľadu na problémy: psychické trápenie, fyzické zdravie, strata spôsobilosti, vysoká úroveň stresu v každodennom živote, nedostatok opory po traume, nedostatok schopností riešiť problémy, atď.; všetkým klientom sa dá pomôcť, aby svoje životy prispôsobili tak, aby fungovali novým spôsobom.

Cesta vo svojom vnútri

Ak vás život vystaví udalostiam, ktoré sa ťažko zvládajú, je normálne cítiť sa ako blázon, odrezaný od sveta alebo strnulý. Po vytratení šoku je prvým inštinktom pokúsiť sa cítiť bezpečnejšie.

Bežnými reakciami sú:

- Izolácia alebo vylúčenie ľudí.
- Zníženie alebo uzatvorenie emócií.
- Nedôvera v nikoho.
- Veľa obáv.
- Sklony k rýchlemu podráždeniu (niekedy bez dôvodu).
- Rýchlo sa báť.
- Pocity napätia (niekedy s prejavmi fyzických symptómov, akými sú bolesti svalov, búšenie srdca alebo napätie v hrudi).
- Pocity, že sa už nič nechce robiť.
- Pevné udržovanie pocitov viny a hnevu.
- Potreba alkoholu alebo drog s cieľom mať lepší pocit.

Je v ľudskej prirodzenosti utiahnuť sa, keď sme zranení a často ľudia, ktorým bolo ublížené, majú nakoniec „krátky život“. Cena za takýto typ sebaobrany je príliš vysoká.

Úloha kouča v procese zvládnutia traumatizujúceho zážitku

Koučovia v oblasti zvládnutia traumy napomáhajú pri rozhodovaní, čo spraviť so svojím životom a jeho časťou, v ktorej trauma alebo jej zvládnutie zohrávajú svoju úlohu. Koučovia v oblasti zvládnutia traumy pomáhajú klientom hľadať spôsoby, ako znížiť symptómy spojené s traumou. Môžu tiež pomôcť klientovi nájsť zdroje na zníženie škody, liečbu, podporu v rodine a vzdelanie, miestne alebo internetové pomocné skupiny, nájsť spôsoby na znovunadobudnutie vlastnej sily prostredníctvom pomoci iným (vystupovať ako dobrovoľník, darca krvi, pomoc priateľovi v núdzi, atď.); alebo pomôcť klientovi vypracovať plán zmeny, ktorým by im pomohol, aby sa s traumou vyrovnali sami.

Koučing v oblasti zvládnutia traumy je netypickou formou terapie, nakoľko koučovia sa nevracajú do minulosti, aby traumu vyliečili a na pocity sa kladie iba malý dôraz. Koučovia v oblasti zvládnutia traumy nie sú ako bežní vyučení psychoterapeuti v tom, že koučovia nie sú klinickí lekári a neurčujú diagnózu, ani neliečia traumu, či iné zdravotné problémy.

Podobne ako koučing v oblasti osobnostného a pracovného rozvoja, aj koučing v oblasti zvládnutia traumy využíva model partnerstva, v ktorom sa klient považuje za znalca vlastného života, za toho, kto rozhoduje, čo sa oplatí robiť, a kouč poskytuje odbornú znalosť pri podpore úspešnej zmeny. Koučing v oblasti zvládnutia traumy sa zameriava na dosiahnutie akéhokoľvek cieľa dôležitého pre klienta – nie iba na ciele týkajúce sa zvládnutia. Kouč sa pýta otázky a poskytuje úvahy s cieľom pomôcť klientovi dosiahnuť prehľadnosť a rozhodnúť, aké kroky podstúpiť. Tento koučing sa sústreďuje na rešpektovanie hodnôt a na rozhodnutia urobené na základe princípov, na vytvorenie jasného akčného plánu a na využitie síl, ktoré sú k dispozícii v danom momente a na dosiahnutie budúcich cieľov. Kouč zodpovedá za to, aby klient nezišiel z cesty.

Koučovia v oblasti zvládnutia traumy pomáhajú klientovi získať a udržať si pevný základ pri zvládaní traumy a následne dosahovať iné životné ciele, ktoré uľahčujú zvládnutie traumy.

Plán koučingových stretnutí

Program koučingu v oblasti zvládnutia traumy je súčasťou psychiatrického liečenia. Takéto včlenenie sa dosiahlo prostredníctvom pravidelnej interakcie medzi koučom a psychiatrom a prostredníctvom plánovania spolupráce. Od koučov v oblasti zvládnutia traumy sa očakáva, že budú mesačne sa budú zúčastňovať na stretnutiach tímu liečebného plánovania, ako aj navštevovať psychiatrov jednotlivo alebo telefonicky alebo e-mailom, aby takto diskutovali o prípadoch svojich klientov, koordinovali liečebné plánovanie, keď sú klienti pod aktívnou liečbou.

Koučovia v oblasti zvládnutia traumy sa sústreďujú na pomoc utečencom, aby títo uplatňovali svoje novo nadobudnuté schopnosti zo zvládnutia traumy na prostredie, v ktorom žijú a aby utečencom mohli pomôcť vyriešiť ich problémy, čo môže mať dosah na zvládnutie traumy, ktoré však nie sú priamo zahrnuté do liečby, ako sú napríklad nezamestnanosť, nestabilné bývanie alebo potreba zdravotného ošetrenia. Zatiaľ čo psychiater sa sústreďuje na klientov psychický stav – kognitívne, emocionálne faktory a faktory správania sa – kouč v oblasti zvládnutia traumy pomáha jednotlivcovi v omnoho širšej oblasti, najmä v tvorbe vlastných zdrojov a sietí podpory komunity.

Koučing s efektívnym prístupom je také, ktoré berie do úvahy pacientovo telo, myseľ a ducha. Je vedecky preukázané, že týranie a iné formy hrubého násilia majú dosah na fyzické a psychické zdravie a psychologický stav obete. Obete sú existenčne postihnuté neférovosťou a nespravodlivosťou ich traumatizujúceho zážitku. Okrem toho väčšina kultúr nedefinuje jasný rozdiel medzi ľudským utrpením, ktoré poznačuje telo a myseľ obete a duchovným a existenčným stavom.

Prvé stretnutie

Utečenci a obete týrania vo všeobecnosti nemajú skúsenosti s praktikami „západu“, preto môžu byť obzvlášť hanbliví, zdržanliví a neschopní vyjadriť svoje pocity. Pochopenie kultúrneho zázemia klienta a k nemu upravený prístup prispieva k zvýšeniu pochopenia klienta a jeho dôvery voči svojmu poskytovateľovi/koučovi.

Partnerstvo klient – poradca

Kouč sa musí riadne zúčastňovať na všetkých aspektoch vzťahu kouč – klient. Jasná a jednoduchá komunikácia medzi koučom a klientom je nutnosťou na získanie dobrých výsledkov; trénovaní „bikultúrni“ pracovníci sú preferovanou voľbou partnerstva v rámci koučingu.

Klient musí byť do procesu zotavenia aktívne zapojený. Maximálny terapeutický potenciál obsahuje tri zložky: prácu, altruistické správanie a duchovnosť. Činnosti vo všetkých týchto oblastiach treba silno podporovať.

Praktické záležitosti

Fyzický a sociálny svet obete traumy sú často zničené a vážne poškodené. Počas presťahovania sa utečenec všetkého vzdáva – vlastníctva, domova a všetkých zdrojov svojich miestnych komunít. Miera nezamestnanosti medzi obeťami je často vysoká, tradičné práce ako farmárstvo v novom prostredí neexistujú. Kouč si musí vedieť predstaviť sociálne podmienky obete, ktorá stratila alebo sa vzdala celého svojho sociálneho života, aby si vytvorila nový život v cudzej krajine.

Kouč musí nielen monitorovať plán prežitia pre obeť, aby táto nadobudla svoje základné ľudské potreby (jedlo, útočisko), ale tiež pomáhať obeti vyrovnať sa s neodvrátiteľným strachom rodiny, ktorá vychádza z potrieb detí a adolescentov. V mnohých situáciách presťahovania sa rodičia cítia, akoby strácali kontrolu nad svojimi deťmi, ktoré rýchlo strácajú kultúrne hodnoty. Právne problémy, týkajúce sa zväčša získania občianstva v novej krajine azylu, sú pre obete rušivé a potrebujú ich prekonať. Vyrovnanie sa s náročnými materiálnymi podmienkami, ktoré existujú v utečeneckom tábore, sú veľkou výzvou.

Nachádzanie zdrojov na** vy**užitie programu pre zvládnutie traumy

Zapájanie utečencov do koučingového programu pre zvládnutie traumy si vyžaduje individuálny prístup, ktorý je upravený podľa pripravenosti klienta na liečbu po traume a proces jej zvládnutia. Utečenci, ktorí začali alebo už sú súčasťou liečby po traume, sa odlišujú podľa svojej miery motivácie, povedomia, znalosti a schopnosti vyrovnať sa so symptómami spojenými s ich traumou

Ak nie sú klienti motivovaní, aby prechádzali cez proces zvládnutia traumy, koučovia im môžu pomôcť kognitívne smerovať na takú úroveň, aby boli pripravení na zmenu a aktívne ich zapojiť do ich procesu zvládnutia traumy. Na tieto účely smie kouč pre oblasť zvládnutia traumy používať rôzne zásahy a techniky, akými sú:

a) *Motivačné interview (MI)* – je nesporový, kognitívno-behaviorálny zásah, ktorý sa používa na pomoc osobám, aby sa stali viac uvedomelými o svojom správaní, ktoré treba zmeniť a na zvýšenie vnútornej motivácie zadefinovať problém. MI je špeciálne vytvorené na pomoc jednotlivcom prejsť cez prvé tri fázy kognitívnej zmeny – skoršie úvahy, úvaha a rozhodnutie. Hoci možno MI použiť v aktívnej a udržiavacej fáze, technika bola stanovená s cieľom pomôcť ľuďom premostiť sa do aktívnej fázy zmeny.

Motivačné interview využíva päť všeobecných terapeutických zručností:

- Pýtať sa otvorené otázky
- HÍbavo počúvať
- Byť utvrdzujúci a podporný
- Neustále sumarizovať informácie
- Získať sebamotivujúce vyhlásenia

Kouč v oblasti zvládnutia traumy môže rozsiahle využiť MI počas skorých fáz stretnutí, ako aj aktívnej liečby, a to inými zmenami v životnom štýle, akými sú napríklad návrat do práce, liečba zdravotného stavu alebo výučba, ako ľahšie zvládnuť psychiatrické poruchy.

b) *Princípy zvládnutia výnimočných situácií* (CM) b) sú behaviorálnym zásahom založeným na zásadách operantnej teórie výučby. Operantné správanie je dobrovoľná činnosť vykonávaná ľudskými bytosťami. Výučbové zložky vychádzajú z prepojenia dôsledku a správania. Hlavnými zásadami výučbovej teórie sú, že správanie sa dá naučiť a možno ho kontrolovať prostredníctvom jeho dôsledkov, a že správanie možno zmeniť modifikáciou dôsledkov CM, ako sa uplatňuje aj pri behaviorálnom zdraví. Je to technika, ktorá motivuje ľudí, aby sa naučili novému a alternatívnemu správaniu prostredníctvom poskytnutia pozitívnej podpory (pozitívne dôsledky) nového správania.

Koučovia v oblasti zvládnutia traumy budú mať prístup k širokej škále pozitívnej podpory, akými sú prístup k doprave, šatstvu, sociálnym službám, verejnej pomoci alebo lepšiemu ubytovaniu, ktoré môžu použiť v prípadoch zvládania výnimočných situácií. Tieto nekritické služby a zdroje možno použiť ako podmienečnú podporu na účely motivácie jednotlivcov pri získavaní nimi zadefinovaných cieľov alebo ich jednoducho udržiavať aktívne v programe. Koučovia v oblasti zvládnutia traumy majú možnosť zahrnúť do procesu aj rodinu a priateľov, a tým zabezpečiť pozitívnu podporu a pomoc od najbližších.

Plánovanie zvládnutia traumy

Cieľom modelu sily aplikovaného na prípadový manažment je propagovať posilnenie jednotlivca prostredníctvom nadobudnutia prostriedkov a schopností, ktoré pomáhajú utečencom zvládať symptómy spojené s ich traumou. Ako aj názov napovedá, model kladie dôraz na stavbu ľudských síl a schopností.

Princípy modelu sily aplikovaného na prípadový manažment

- Dôraz sa kladie na sily jednotlivca než na patológiu.
- Komunita je vnímaná ako oáza prostriedkov.
- Zásahy sú založené na samorozhodovaní klienta.
- Dosah komunity je preferovaným modelom zásahu.
- Ľudia, ktorí trpia poruchou alebo psychickými ťažkosťami, môžu pokračovať vo výučbe, raste a zmene.

Model sily sa využíva na tvorbu plánu zvládnutia traumy pre jednotlivca, ktorý je do programu takéhoto koučingu zapísaný. Prvým krokom na použitie modelu sily aplikovaného na prípadový manažment je vyhodnotiť ciele jednotlivcov a ich sily a schopnosti, ktoré využijú alebo sa budú o ne opierať pri ich dosahovaní. Kľúčovou črtou tohto vyhodnotenia je, že sa zameriava na zdôraznenie schopností, talentov, snáh a prostriedkov každej osoby, ktoré nadobudli.

Vyhodnotenie síl sa objavuje prostredníctvom súhrnu konverzácií medzi koučom v oblasti zvládnutia traumy a utečencom. Proces vyhodnocovania je skôr neustálym procesom, než splnenie úlohy na začiatku programu. Účelom vyhodnotenia je odkryť a zorganizovať prostriedky a kladné stránky ľudí, ktoré využijú pri budovaní svojho plánu zvládnutia traumy.

Vyhodnotenie cieľov a síl klientov sú zahrnuté do plánu zvládnutia traumy, ktorý je rozdelený do troch kategórií a osem oblastí života.

Oblasti života	**Ciele a túžby jednotlivca** Čo chcem?	**Prostriedky, sily a schopnosti** K čomu mám prístup alebo čo som využil v minulosti?	**Bariéry a problémy** Akých bariér alebo problémov sa potrebujem zbaviť alebo prekonať, aby som dosiahol svoje ciele?
Zvládnutie traumatizujúceho zážitku			
Životná a finančná nezávislosť			
Zamestnanie a vzdelanie			
Vzťahy a sociálna podpora			
Zdravotný stav			
Voľný čas a rekreácia			
Nezávislosť od právnych problémov a inštitúcií			
Zlepšovanie psychiky a duchovnosť			

Účelom plánu zvládnutia traumy je zdôrazniť a sprehľadniť ciele, sily a kapacity osôb a určiť prekážky, ktoré treba odstrániť a problémy, ktoré treba vyriešiť, s cieľom pomôcť ľuďom naplniť svoje ciele. Preto by informácie v každom okne tabuľky plánu zotavenia mali byť čo najdetailnejšie, aby klient a kouč mohli splniť rôzne úlohy.

Po prvotnom rozbore plánu na zvládnutie traumy nastupuje nasledujúci krok sprehľadniť dlhodobé ciele do radu dosiahnuteľných krokov alebo odstrániť prekážky prostredníctvom série akčných plánov.

Nižšie sa uvádza príklad formulára krokov plánu na zvládnutie traumy.

Krok, ktorý sa má dosiahnuť alebo prekážka, ktorá sa má odstrániť	**Akčný plán (ako sa tento krok dosiahne a kto pomôže)**	**Objektívny a merateľný výsledok**
V oblasti zotavenia po traumatickom zážitku by som chcel/a:		
V oblasti životnej a finančnej nezávislosti by som chcel/a:		

V oblasti zamestnania a vzdelania by som chcel/a:		
V oblasti vzťahov a sociálnej pomoci by som chcel/a:		
V oblasti zdravotného stavu by som chcel/a:		
V oblasti voľného času a rekreácie by som chcel/a:		
V oblasti nezávislosti od právnych problémov a inštitúcií by som chcel/a:		
V oblasti zlepšovania psychiky a duchovnosti by som chcel/a:		

Formulár krokov plánu na zvládnutie traumy zahŕňa osem oblastí plánu na zvládnutie traumy. Každá oblasť obsahuje priestor na stanovenie viacerých krokov a v prípade potreby nasleduje špecifický akčný plán a merateľný cieľ. Formulár sa používa na vypracovanie podrobného akčného plánu pre každý jeden cieľ klienta. Koučovia v oblasti zvládnutia traumy pomáhajú klientom stanoviť rozumné a logické kroky, ktoré budú viesť k dosiahnutiu dlhodobých cieľov. Stĺpec s akčným plánom obsahuje podrobný popis činností spojených s daným krokom a osobou, ktorá bude do uskutočnenia plánu zahrnutá. Tretí stĺpec sa využíva na zaznamenanie cieľa kroku a čo sa stane alebo dosiahne, ak sa plán uskutoční. Tretí stĺpec poskytuje pomoc koučom a klientom, aby sa sústredili na merateľné výsledky.

Formulár krokov plánu na zvládnutie traumy sa využíva pri organizovaní činností koučov a každého klienta. Klienti a koučovia môžu podľa potreby pracovať na akejkoľvek oblasti alebo prioritizovať kroky, avšak služby kouča pre oblasť zvládnutia traumy by mali byť spojené s najmenej jednou plánovanou činnosťou alebo krokom zaznamenaným vo formulári. Klienti môžu kedykoľvek pridávať alebo meniť kroky. Kouč, ako aj klient, si ponechávajú poslednú verziu plánu a aktualizujú ho raz za týždeň. Kouč si má ponechať aktualizovanú kópiu formulára krokov plánu pre zvládnutie traumy a zaznamenávať, či a kedy boli tieto kroky naplnené alebo upravené.

Trvalé zotavenie a samostatnosť

Primárnou funkciou kouča v oblasti zvládnutia traumy je pomáhať ľuďom podstupujúcim liečbu po traume, aby nadobudli prostriedky a schopnosti, ktoré potrebujú na udržanie svojho zotavenia. Kouč môže pomáhať klientom prekonávať prekážky pri prístupe k potrebným službám a zdrojom v rámci komunity. Dlhotrvajúcim cieľom programu kouča v oblasti zvládnutia traumy je pomáhať ľuďom rozvíjať komunitný systém podpory pri zvládnutí traumy, ktorý uľahčuje ich prechod z profesionálnej alebo formálnej oblasti liečby na samostatný život a samozrejme na trvalé zvládnutie traumy. Plán na zvládnutie traumy a kroky pomôžu koučovi a klientom zdôrazniť špecifické zdroje alebo schopnosti, ktoré budú potrebné na dosiahnutie cieľov definovaných každým jedným jednotlivcom.

Úlohou kouča v tejto oblasti je pomáhať klientom zabezpečiť základne prostriedky, akými sú ubytovanie, zdravotná starostlivosť alebo zamestnanie a naučiť ich, že tieto schopnosti sú potrebné, aby si mohli ďalej budovať a zväčšovať svoj kapitál pri zvládnutí traumy.

3.

„Koučing v oblasti osobnostného rozvoja je neustálym partnerstvom, tímovou prácou, ktorá napomáha ľuďom pri tvorbe výsledkov túžob v ich osobnom a profesionálnom živote. Aby sa posunuli ďalej, koučing využíva pozorovanie, skúmanie, zaznamenávanie a obojstrannú komunikáciu. Tento druh koučingu urýchľuje pokrok prostredníctvom poskytovania väčšieho zamerania na voľbu a v súvislosti s ňou. Sústreďuje na to, kde sme teraz a čo chceme dosiahnuť, a kde chceme byť zajtra.“ – Medzinárodná federácia koučov, MFP

Koučing v oblasti osobnostného rozvoja predstavuje profesijnú činnosť, ktorá je úplne odlišná od konzultácií, vedenia, pomoci, terapie alebo cieleného koučingu. Proces koučingu sa zameriava na špecifické osobné projekty, obchodné úspechy, všeobecné podmienky a zmeny v súkromných životoch klientov, vzťahy alebo profesie skúmaním toho, čo sa deje teraz, zisťovaním, čo by pre klienta mohlo predstavovať prekážky a výzvy a navrhovaním ďalšieho postupu, aby sa život klienta stal takým, aký si ho predstavuje.

Koučing v oblasti osobnostného rozvoja je praktickým, progresívnym spôsobom, ako získať prehľad o tom, čo klient nemá rád a čo s tým môže urobiť. Je to taktiež silný systém podpory, ktorý klienta usmerňuje správnym smerom. Poskytuje vonkajšiu perspektívu v živote klienta.

Práca je neodlučiteľnou súčasťou života a voľnočasové aktivity majú veľký vplyv na pracovné úspechy ľudí. Oboje by malo byť zosúladené a rovnováha je základným prvkom koučingu v oblasti osobnostného rozvoja.

Koučing v oblasti osobnostného rozvoja funguje tým spôsobom, že nikto iný nemôže pomôcť klientom posunúť sa v ich živote na šťastnejšie a viac naplňujúce miesto.

Čo môže koučing v oblasti osobnostného rozvoja priniesť cudzincom:

Cítiť sa lepšie
Vytvárať rovnováhu
Získať koncentráciu a prehľad
Robiť rozumnejšie rozhodnutia
Nadobudnúť akčný plán!

3 stratégie koučingu v oblasti osobnostného rozvoja

- Riešenie špecifického problému – Klient má špecifický problém, ale nevie, ako ho má vyriešiť. Výsledkom je riešenie problému alebo skutočnosť, že má klient problém pod kontrolou.
- Rozvoj vízií do budúcnosti a ich postupné uskutočňovanie – vízie do budúcnosti by mali byť naplánované na obdobie najmenej 3 rokov.
- Kombinovaná stratégia: Najskôr vyriešenie pretrvávajúceho problému a potom rozvoj osobných vízií.

Témy koučingu v oblasti osobnostného rozvoja

Koučing v oblasti osobnostného rozvoja pomáha utečencom dosiahnuť ich ciele v týchto oblastiach:

Rodina – vzťahy

Rodina zohráva v ľudskom živote významnú úlohu. Odovzdáva základné ľudské hodnoty. Koučing pomáha odhaliť problematické rodinné situácie a nájsť riešenie.

Uvedená oblasť sa týka týchto príkladov:

Vzťah s partnerom

Vzťah s deťmi

Vzťah s rodičmi

Pracovný vzťah

Komunikácia vo všeobecnosti

Rodinné konflikty – rozvod

Rovnováha v pracovnom živote

Osobný život by mal byť v rovnováhe s osobným. Inak môžu nastať problémy.

Uvedená oblasť sa týka týchto príkladov:

Priority a hodnoty

Čo je naozaj dôležité

Aký je najlepší spôsob premostenia osobných a pracovných potrieb

Spojenie oboch oblastí s cieľom získať lepší výkon, uspokojenie, šťastie

Zosúladenie materstva a pracovnej kariéry

Zdravie

Uvedená oblasť sa týka týchto príkladov:

Život bez stresu a úzkosti

Zdravý životný štýl

Strach, úzkosť, neschopnosť rozhodnúť sa

Nájdenie zmyslu života

Financie

Finančná sloboda

Školská dochádzka detí

Rozpočet

Sociálny život

Neporozumenie s občanmi

Sny

Sen, ktorý cudzinec nie je schopný uskutočniť

Koučing v oblasti kariéry

Riešené problémy sa týkajú budúcej práce, napríklad:

Využitie silných stránok a skúseností

Písanie motivačných listov

Príprava na pracovný pohovor

Osvojenie si novej práce

Rozhodnutia o zmene zamestnania

Ukončenie zamestnania

Úloha kouča v rámci koučingu v oblasti osobnostného rozvoja

Pomáhať samotnému klientovi nachádzať odpovede.

Pomáhať klientovi objaviť, čo je naozaj dôležité v jeho živote.

Sústredene počúvať, čo klient hovorí a čo nehovorí.

Prenášať vnútorné túžby, hodnoty, priority, talenty, prekážky klienta do jasnejšieho a objektívnejšieho hľadiska.

Pomáhať klientovi **vytvoriť plán** dosiahnutia vybraných cieľov a činností.

Pracovať s klientom na **odstránení akýchkoľvek prekážok** alebo blokov, ktoré mu stoja v ceste.

Udržať klienta v činnosti, až kým nedosiahne svoje stanovené ciele.

Charakterizovať príbehy a príklady z každodenného života a predkladať ich v širšom ponímaní životných situácií.

Podporovať klienta.

Byť flexibilný, flexibilne a kreatívne reagovať na klientove potreby.

Vysvetľovať existujúce možnosti činností – „Ak sa správate takýmto spôsobom... ľahko sa môže stať, že....

Zásady koučingu

Zásady koučingu sa uplatňujú aj na koučing pre cudzincov.

Koučing sa sústreďuje na klienta.

Je potrebné pochopiť, čo motivuje ľudí.

Každý je schopný dosahovať niečo viac.

Minulosť osoby neudáva jej budúcnosť.

Viera ľudí o tom, čo je pre nich možné, je ich jediným obmedzením.

Kouč musí vždy poskytnúť plnú podporu.

Koučovia neposkytujú odpovede.

Koučing nezahŕňa kritiku ľudí.

Koučing je dôverný.

Špecifické vlastnosti koučingu pre cudzincov

Kouč nechá cudzinca porozprávať príbeh, čo umožňuje lepšie zdôrazniť možnosti a schopnosti cudzinca. Pomocou kouča spozná cudzinec rozličnosti a podobnosti života „doma“ a „v novej krajine“. Cudzinci často žili v ťažkých podmienkach a majú zlé skúsenosti. Preto si práca s nimi vyžaduje viac trpezlivosti, otvorenosti a odvahy. Kouč by mal vedieť čo najviac o krajine pôvodu cudzinca. To, čo my považujeme za zvláštne, môže byť na iných miestach bežné. Rozhovor o rozličnostiach medzi krajinami môže napomôcť lepšiemu pochopeniu. Vo vzťahu kouča a klienta zohráva dôležitú úlohu reč. Kouč by mal požívať jazyk, ktorý je pre klienta najlepší. Účelom nie je iba, aby utečenec správne rozumel, ale aj aby dostal správne informácie.

V prípade, že utečenec nemá dobrú znalosť jazyka, je dobré použiť v rámci rozhovoru slovníky a nákresy. Jeden nákres je niekedy stokrát lepší ako sto slov.

Tému rozhovoru vyberá utečenec.

Kouč musí byť politicky neutrálny.

Poradca musí byť politicky neutrálny.

KAPITOLA IV

PORADENSKÝ PROCES

1. STRETNUTIA S KOUČOM

Táto **časť** predstavuje potenciálny program pomoci **a zároveň je** sprievodcom bežnej konverzácie počas koučingu.

Cesta koučingu – zásady, podľa ktorých sa treba riadiť

1. Začať rozhovor – uviesť stretnutie; nadviazať vzťah; vytvoriť prostredie pre koučing.
2. Identifikovať tému a cieľ – dohodnúť sa na téme rozhovoru; dohodnúť očakávaný výsledok; rozlíšiť súvislosti rozhovoru.
3. Celkové pochopenie/porozumenie – prieskum, vybudovať vzájomné porozumenie; umožniť odkrytie znalostí a hodnôt; opätovné definovanie cieľov (napr. čo chcú teraz)
4. Formulovať dohodu/závery – zhrnúť nápady, možnosti; nájsť špecifické a vhodné možnosti; vytvoriť zmysel budúcnosti.
5. 5. Ukončenie/uzatvorenie – zhrnúť; skontrolovať/odsúhlasiť; ďalšie kroky.

V nasledujúcich príkladoch znázorníme rovnováhu medzi srdečnosťou a profesionalitou kouča. Predstavme si, že kouč je utečenec, ktorý má prácu v krajine, v ktorej získal ochranu. Má ozajstné problémy pri vykonávaní niektorých úloh, pretože neovláda dobre cudzie jazyky (anglický a francúzsky) a kvôli tomu ho kolegovia kritizujú. Chce si prácu udržať a myslí si, že potrebuje nájsť riešenie ako prekonať problémy s cudzími jazykmi, ktoré mu na pracovisku spôsobujú také napäté situácie.

Fáza 1 – Začať rozhovor

Je o vybudovaní si základov pre rozhovor. Cieľmi v tejto fáze sú:

– privítať klienta vhodným spôsobom;

– vniesť srdečnosť a vytvoriť vzťah;

– vytvoriť vhodný zmysel pre príležitosť.

KOUČ: Ahoj John, ako sa máš? [podanie rúk] Myslím, že si prišiel skôr! –
Čakáš dlho?

KLIENT: Ach, veď ma poznáte, vždy chodím skôr. Ospravedlňujem sa, potrebujete čas na prípravu?

KOUČ: Nie, som pripravený. Iba si skontrolujem, či mám vypnutý telefón. Áno. Možno by sme mohli začať malou rekapituláciou toho, čo bolo naposledy a potom sa môžeme sústrediť na to, čo očakávaš od týchto stretnutí – čo si o tom myslíš?

KLIENT: To znie dobre.

KOUČ: V PORIADKU, tak toto je tretie stretnutie zo šiestich a naposledy sme sa stretli 21. marca, však? Pozrime sa, ako sme vtedy ukončili náš rozhovor.

KLIENT: No myslím, že vás poteším, lebo som spravil tak, ako sa naposledy povedal.

KOUČ: Naozaj? – To je vynikajúce, už sa teším, že si vypočujem, čo sa stalo.

Fáza 2 – Identifikovať tému a cieľ

Pri tejto činnosti sa dohodne východisko a očakávaný cieľ. Ide skôr o mierne usmernenie toho, na čom chcú kouč a klient počas stretnutí pracovať, ako o precízne a detailné vyhodnotenie.

Našimi cieľmi v tejto fáze sú::

– Pomôcť klientovi, aby jasnejšie vyjadril, čo vlastne očakáva.

– Podporiť klienta, aby sám určil smerovanie a obsah rozhovoru.

– Pomôcť klientovi pri „očakávaní“ potencionálneho riešenia, napr. zistením, že riešenie existuje.

– Zaistiť, aby sa pri uľahčovaní rozhovoru, ktorý zabezpečuje poradca profesionálnym a usporiadaným spôsobom, cítil klient pohodlne.

– Určiť poradcovi jasnejší zmysel toho, akým smerom má ísť.

Príklad:

KOUČ: V poriadku, tak čo očakávaš od týchto stretnutí?

KLIENT: No, rád by som sa viac porozprával o tom, ako to,

že nemám dobrú znalosť anglického jazyka, ovplyvňuje moju prácu.

KLIENT: OK, tak . . . v tejto téme, čo očakávaš od tohto stretnutia?

KLIENT: Asi hľadám spôsoby riešenia môjho problému.

KOUČ: OK, samozrejme, pochopil som [robí si poznámku].

Fáza 3 – celkové pochopenie a porozumenie

Táto fáza začína ozajstným prieskumom s cieľom zistiť, aké je skutočná úroveň pochopenia a porozumenia klienta. Ako poradca budete tiež ľahšie pochopený, a to aj napriek tomu, že cieľom je podporiť povedomie samotného klienta.

Našimi cieľmi v tejto fáze sú:

– Vnoriť sa do situácie(í), ktorá sa týka cieľov a problémov klienta.

– Načrtnúť „širší obraz“ situácie(í) vyššie.

– Zvýšiť povedomie samotného klienta vo vzťahu k predmetným témam.

– Prehĺbiť klientove porozumenie smerom k jasnejšiemu mysleniu.

– Pomôcť klientovi začať formovať nové nápady alebo rozhodnutia s jasnou mysľou.

Začnite s jednoduchými, faktickými informáciami o situácii (akákoľvek táto situácia je). Dovoľte si byť zvedavý, pripustite, že neviete všetko a pýtajte sa otázky, ktoré objasnia, čo sa deje. Pamätajte, že prostredníctvom utrieďovania faktov pre vás ako kouč napomáhate klientovi, aby si vyjasnil situáciu, ako aj svoje pocity v nej.

Príklad:

KOUČ: Takže, môžeš mi povedať niečo viac o tom, čo sa stalo za posledné týždne na Vašom pracovisku?

KLIENT: Sú dni, keď sa musím hádať so svojimi kolegami, pretože mi dávajú rozličné úlohy, akými sú preklady listín z anglického do francúzskeho jazyka a keďže neovládam dobre ani jeden z týchto jazykov, hovoria, že som neschopný a veľmi ma kritizujú.

KOUČ: Môžeš mi o tejto situácii povedať viac?

Všímajte si, ako poradca zbiera základné informácie.

Fáza 4 – formulovať dohodu a závery

Dúfame, že táto fáza sa bude zdať ako prirodzený vývoj z predchádzajúcej činnosti. V tejto fáze meníme prvky získané z predchádzajúcich fáz na závery alebo zvýšené povedomie alebo kroky na podporu ďalšieho pokroku.

Naše ciele v tejto fáze sú:

– Potvrdiť, aké porozumenie alebo závery mohol klient získať.

– Zdokonaliť a/alebo zhrnúť nápady a možnosti.

– Prísť na ďalšie závery, nápady a možnosti.

– Ak je to vhodné, dohodnúť sa na špecifickej činnosti.

– Vytvoriť zmysel pre budúcnosť, napr. pomôcť klientovi nájsť motiváciu k činnosti.

Príklad

KOUČ: Takže, spomenul si, že máš na pracovisku nejaké problémy kvôli tomu, že neovládaš dobre cudzie jazyky. Môžeš mi o týchto veciach povedať niečo viac?

KLIENT: Myslím, že sa musím viac zapájať. Urobiť niečo, aby som si zlepšil znalosť cudzích jazykov, lebo inak riskujem, že prídem o prácu, a to naozaj nechcem.

KOUČ: Premýšľal si nad tým, ako by si túto situáciu mohol zlepšiť?

KLIENT: Premýšľal som nad tým, že by som navštevoval kurzy cudzích jazykov, ale je náročné nájsť také, za ktoré by som neminul veľa peňazí.

KOUČ: Vyhľadal si už nejaké kurzy cudzích jazykov?

KLIENT: Hľadal som na internete a našiel som kontakt na niektoré miesta, niektoré z nich sú blízko mojej práce a niektoré sú blízko miesta, kde bývam.

KOUČ: Spomínal si niečo o tom „nechceš za tieto kurzy platiť veľa peňazí“….

KLIENT: Áno. Nemám taký vysoký plat, aby som mohol míňať veľa peňazí…

KOUČ: A ktoré z tých stredísk, ktoré si našiel, majú podľa teba najlepšiu cenu?

KLIENT: To jedno, ktoré je blízko miesta, kde bývam?

KOUČ: A vybral by si si ho?

KLIENT: Teraz naozaj neviem ….

KOUČ: Tak teda takto: dám ti do nášho ďalšieho stretnutia, ktoré máme o týždeň „domácu úlohu“, aby si spravil detaijlnejší zoznam toho, čo si našiel na internete, teda miest, kde vyučujú cudzie jazyky, kde sa nachádzajú, ich program a ceny. Spíš to všetko na papier a na budúci týždeň si prediskutujeme, čo si našiel. Je to podľa teba dobrý nápad?

KLIENT: Áno… spravím to tak.

Fáza 5 – ukončenie/uzatvorenie

Posledným krokom je profesionálne rozhovor ukončiť. Už z prvej fázy budete mať skúsenosť s ukončením rozhovoru.

Našimi cieľmi v tejto fáze sú:

– Zhrnúť s jasným vyjadrením, že stretnutie ukončené, napr. nezostanú žiadne nevyriešené veci.

– Pomôcť klientovi, aby mal pocit, že stretnutia boli vedené profesionálne a dôverne

– Udržať vzájomnú zrozumiteľnosť, napr. čo sa stane po stretnutiach.

– Zdôrazniť dôležitosť pokroku, ktorý sa nadobudol počas stretnutí.

–Zanechať v klientovi pocit pohodlnosti, aby pokračoval v predmetných veciach po stretnutiach, napr. bez priameho zapojenia kouča.

Príklad:

KOUČ: V PORIADKU, mám pocit, že pokiaľ ide o toto stretnutie, sme už skoro na konci. Pozriem sa na tvoje pôvodné ciele. Jeden sme riešili na tomto stretnutí, a to zlepšiť si úroveň jazyka. Je ešte niečo iné, čo si chcel riešiť?

KLIENT: Nie, som šťastný s tým, kam sme dospeli.

KOUČ: Vynikajúce. Uspel si?

KLIENT: Vlastne áno; stretnutia mi pomohli, aby som sa nad niektorými vecami zamyslel a konal.

KOUČ: Dobre. OK John, uvidíme sa budúci týždeň, kedy mi budeš môcť povedať, čo dovtedy dosiahneš [podanie rúk].

KLIENT: OK, ďakujem.

KOUČ: Budúci štvrtok o štvrtej poobede ti vyhovuje?

KLIENT: Áno samozrejme. Tak nabudúce. Zbohom.

KOUČ: Zbohom.

2. SPÔSOBY MONITOROVANIA POKROKU KLIENTA

Kouč musí klienta naučiť monitorovať svoj pokrok, pokiaľ ide o jeho ciele, nie iba kvôli tomu, že to posilní oddanosť týmto cieľom, ale aj preto, lebo samotný akt monitorovania pokroku zvyšuje klientove šance na pokrok.

Cvičenie: Stupnica od 1 do 10

Ak sa niekoho požiadate, aby zvýšil svoje povedomie o nejakom aspekte svojho správania, možno nebude vedieť, ako by to mal spraviť. Ľudia potrebujú praktické rady, aby mohli zvýšiť povedomie o tom, na čo sa majú sústrediť. Dobrým cvičením je **stupnica od 1 do 10**.

Cvičenie: Vždy, keď sa klient **cíti** byť ohrozený, stáva sa agresívnym a menej produktívnym ako obyčajne. Chce si zlepšiť schopnosť zachovať pokoj **a vyrovnanie, keď naňho iní nespravodlivo útočia. Ako** poradca **môžete navrhnúť použ**iť na monitorovanie stupňa pokoja stupnicu od 1 do 10. Stupeň 10 je cieľovým bodom pokoja, úplný pokoj, ktorý klientovi umožní mať jasnú myseľ a uskutočniť to, čo má urobiť. Číslo 1 sa pripíše najhoršiemu stavu, do akého sa klient môže dostať, úplný hnev a **z neho odvodené emocionálne re**akcie.

Výsledkom tohto cvičenia je, že jednoduchý krok monitorovania vedie k poklesu úrovne hnevu.

Cvičenie: Domáca úloha

Dobrý koučing znamená aj to, že kouč vyzve klienta, aby na ďalšie stretnutia v rámci koučingu uskutočnil určité úlohy. Pre kouča je dôležité, aby dával „domáce úlohy“, lebo to pomôže klientovi upevňovať zlepšovanie svojich túžob.

Kouč napríklad povedal klientovi, aby na ďalšie stretnutie pripravil zoznam dôležitých vlastností, ktoré sú potrebné na dosiahnutie kariérneho rozvoja. Počas ďalších stretnutí sa budú rozhovory

opierať o to, čo klient do zoznamu zapísal.

KAPITOLA V

PRAKTICKÉ OTÁZKY

21 Otázok na stanovenie výnimočných cieľov

Potrebuje klient pri stanovení cieľov nejakú pomoc navyše? Tieto otázky môže poradca použiť pri pomoci klientovi „stanoviť si výnimočné ciele“.

SKVELÉ ciele sú:

a) **Cielený výsledok**. Po tom, čo pochopíte vaše PREČO (A je to dobré & PREČO plné entuziazmu) 90% úspechu je tam!

b) **V zhode s Vašimi hodnotami**. Čím viac cieľov zosúladíte s Vašimi vnútornými alebo podstatnými hodnotami – o to ĽAHŠIE ich dosiahnete. Poznámka: Ciele môžete dosiahnuť, ktoré nie sú v súlade s Vašimi hodnotami, ale je to zväčša náročnejšie, a nie natoľko uspokojivé.

c) **Definovať pozitívne**. T.j. „Chcem mať zdravé nechty“ namiesto „Chcem si prestať ohrýzať nechty“

a (ROZUMNÉ):

Špecifické (aby si presne vedel, čo chceš dosiahnuť)

Merateľné (aby si vedel, kedy si ich dosiahol!)

Zameraný na činnosť (aby si s tým niečo ROBIL!)

Realistické (aby sa DALI dosiahnuť) a

Časovo obmedzené (má lehotu)

Zamerať sa na Výsledok:

1. Čo tu NAOZAJ chcete? Choďte do hĺbky…
2. Aký je ŠPECIFICKÝ CIEĽ, ktorý očakávate?
3. Čo pre Vás BOLESŤ za to, že cieľ NEdosahniete?

Zosúladenie s vašimi Hodnotami:

4. Je tento cieľ v zhode s Vašou životnou víziou/celkovým plánom života? Ak neviete, čo vravia Vaše inštinkty?
5. Je tento cieľ v zhode s Vašimi hodnotami? Pýtajte sa seba samých, čo je NAOZAJ vo Vašom živote dôležité – pomôže Vám tento cieľ nadobudnúť niečo viac?
6. Sú tieto ciele niečo, čo VY naozaj chcete, alebo si myslíte, že sú niečím, čo ste MALI alebo by ste MALI urobiť? Ak ste odpovedali „MALI“, možno je to sen niekoho iného…
7. Ak myslíte na Váš cieľ, dáva Vám zmysel hlbokého uspokojenia alebo „správnosti“, šťastia a/alebo vzrušenia? Toto sú dobré znaky toho, že sú to zdravé ciele.
8. Keby ste mohli tento cieľ nadobudnúť HNEĎ TERAZ – išli by ste do toho? Identifikujte potenciálne problémy.

9. Ako tento cieľ zapadá do Vášho života/životného štýlu? Myslite na čas/snahu/záväzky/na koho iného by to mohlo mať dosah?

Definovanie Prekážok:

10. Dokážete VY začať a udržať tento cieľ/výsledok? Máte nad jeho dosiahnutím úplnú kontrolu?
11. Ako táto zmena ovplyvní iné aspekty Vášho života? S čím iným sa budete musieť možno vyrovnať?
12. Čo je dobré na SÚČASNEJ SITUÁCII? Čo „získate dodatočne", keby ste ostali tam, kde ste? Potom, ako môžete udržiavať tieto dobré aspekty a STÁLE podstúpiť zmenu?
13. ČOHO sa budete musieť vzdať/prestať robiť, aby ste tento cieľ dosiahli? Čo je vlastne cena za zmenu – a čo ste ochotný obetovať?
14. Keby bolo v rámci tohto cieľa niečo dôležité (čo by mohlo napomôcť jeho naplneniu, alebo možné prekážky), čo ste ešte nespomenuli, čo by to bolo?
15. AKÝM BY STE MUSELI BYŤ, aby ste tento cieľ dosiahli?

Meranie cieľa:

Má cieľ správny rozmer na to, aby sa na ňom pracovalo?
Príliš veľký? Rozdeliť na menšie ciele. Príliš malý? Zakomponovať ho do väčšieho cieľa.

16. Čo by bola MINIMÁLNA/najjednoduchšia úroveň dosiahnutia cieľa?
17. Aká by bola úroveň ZAMERANIA cieľa?
18. Aká by bola NEOBYČAJNÁ úroveň Vášho cieľa?

Zdroje – Byť činný:

19. Aké ZDROJE, ktoré by vám k naplneniu cieľa mohli dopomôcť, máte zatiaľ k dispozícii? (veci, ľudia, kontakty, osobné vlastnosti, schopnosti, informácie, financie, atď.) Urobte zoznam!
20. Aké ZDROJE POTREBUJETE na pomoc pri dosiahnutí Vašich cieľov? Urobte zoznam!

37 Otázok na uvoľnenie klienta

Stagnoval klient pri cieli alebo probléme a nevidí iné možnosti, ani voľby? Uvoľnite ho nasledujúcimi otázkami!

Čo je to, čo chcete – Aký by bol váš ideálny výsledok? S pokojom si utrieďte myšlienky (na papier!) ako by to vyzeralo pred pokračovaním bez stagnácie.

Definícia možností – Tak teraz viete, čo chcete, odpovedzte na nasledujúce otázky:

- ☆ Čo *presne* ste doteraz spravili? Čo fungovalo a čo nie?
- ☆ Čo *doteraz* máte (napr. schopnosti a zdroje), čo by Vás mohlo posunúť ďalej?
- ☆ Aký *prieskum* by ste si museli spraviť, aby Vám pomohol nájsť Váš prvý (alebo nasledujúci) krok?
- ☆ Čo musíte urobiť predtým, ako podstúpite *niečo* iné?
- ☆ *Koho iného* by ste mohli požiadať o pomoc pri nadobudnutí Vášho cieľa?

- ☆ Ak by ste boli na *Vašom* vrchole, čo by ste teraz spravili?
- ☆ Čo by ste urobili, keby ste boli odborníkom na (oblasť Vášho cieľa/problém)?
- ☆ Čo by ste odporučili Vášmu najlepšiemu priateľovi, aby spravil vo Vašej situácii?
- ☆ Čo by vám Váš najlepší priateľ poradil?
- ☆ Čo by vo Vašej situácii urobil (niekto, kto váš inšpiruje)?
- ☆ Ak by ste mali možnosť, čo by ste urobili?
- ☆ Čo keby ste mali toľko času, koľko potrebujete?
- ☆ Čo keby peniaze neboli problémom?
- ☆ Predstavte si, že ste úplne *sebavedomý* vo svojich schopnostiach, čo by ste mohli urobiť?
- ☆ Predstavte si, že ste úplne *sebavedomý,* že Vám iní pomôžu. Čo by ste mohli urobiť teraz?
- ☆ Nad akými inými uhlami pohľadov a možnosťami ste ešte nepremýšľali?
- ☆ Ktorá je nemožná možnosť?
- ☆ Akému rozhodnutiu ste sa vyhýbali?
- ☆ Ak by ste (potajme) vedeli odpoveď na to, aby ste nestagnovali, čo by to mohlo byť?

Začať konať – Pozrite sa na zoznam nápadov a možností, ktoré máte:

- ✓ Ktorý by bol *najmenší* alebo *najjednoduchší* krok pre Vás?
- ✓ Ktoré možnosti Vás *oslovujú?*
- ✓ Ako by ste mohli úlohy/aktivity spraviť *zábavnejšími*?
- ✓ *Kto iný* by Vám mohol pomôcť pri plnení Vašich činností?
- ✓ Akú činnosť by ste mohli začať plniť *v nasledujúcich 10* minútach?
- ✓ Ktoré *tri činnosti* by malo zmysel podniknúť *tento týždeň*?
- ✓ Predstavte si, že ste našli zázračnú lampu. Zodvihnete ju a podvedome ju zovriete. Čo to je? Zdá sa mi, že rozpráva! Teraz, keď počúvate, ma zaujíma, čo Vám hovorí, aby ste urobili?

Záväzok – Urob niečo! Zvoľ si aktivity, ktoré vyvinieš

- 1 Kedy *presne* vyviniete nejakú aktivitu? Povedzte deň A čas.
- Na stupnici od 1 do 10 si ako veľmi myslíte, že môžete každú činnosť ukončiť?
  - Ak je to menej ako 8, potom sa pýtajte, čo vás zastavuje pred ukončením činnosti – a zadefinujte si to ako Vašu prvú činnosť.
- Ako sa väčšinou ničíte – a čo by ste teraz *urobili inak*?
- Ako budem *vedieť,* že som činnosť ukončil?
- Kto vám povie o Vašich činnostiach (pomôže Vám v ich napĺňaní)?
- O čo *presne* poprosíte Vašich pomocníkov, aby pre Vás spravili?
- Povedzte mi, ako by ste sa *cítili*, keby ste činnosť dokončili?
- Ako *sa odmeníte,* keď činnosť dokončíte?

Zosumarizujte otázky zo stretnutí

Vytvorené na pomoc klientom, aby presne zadefinovali, čo sa počas poradenských stretnutí naučili. Možno dať aj ako domácu úlohu alebo na úplne poslednom stretnutí.

Meno klienta: _____ Dátum: _____

1. **Čo som počas tohto poradenstva nadobudol? (všeobecne)**
1. 2.

2. **2. Čo presne som dosiahol alebo robím inak ako priamy dôsledok koučingu? (zreviduj tu ciele)**
1. 2.

3. **Ktoré sú moje 3 hlavné ciele a sny v mojom živote práve teraz? (osobné A pracovné)**
1. 2.

4. **Ktorých je mojich 5 hlavných priorít v živote, keďže im teraz rozumiem?**
1. 2. 3.

5. **Ktoré limitujúce predstavy som vypustil (napr. o mojej osobe, živote, iných)?UŽ IM NEVERÍM**
1. 2. 3.

6. **Aké novú pozitívnu mienku mám (napr. napr. o mojej osobe, živote, iných)? UŽ IM TERAZ VERÍM**
1. 2. 3.

7. **Čo presne som sa naučil o sebe samom? (čo som ešte nespomenul)**
1. 2. 3.

8. **V čom sa môj život zmenil ako dôsledok poznatkov, ktoré som nadobudol počas trvania koučingu? V čom, čo som sa naučil, budem ďalej pokračovať?**
1. 2. 3.

9. **Ktorá časť koučingu bola pre mňa najlepšia?**
1. 2.

10. **Ktoré veci sú v mojom živote najlepšie?**
1. 2.

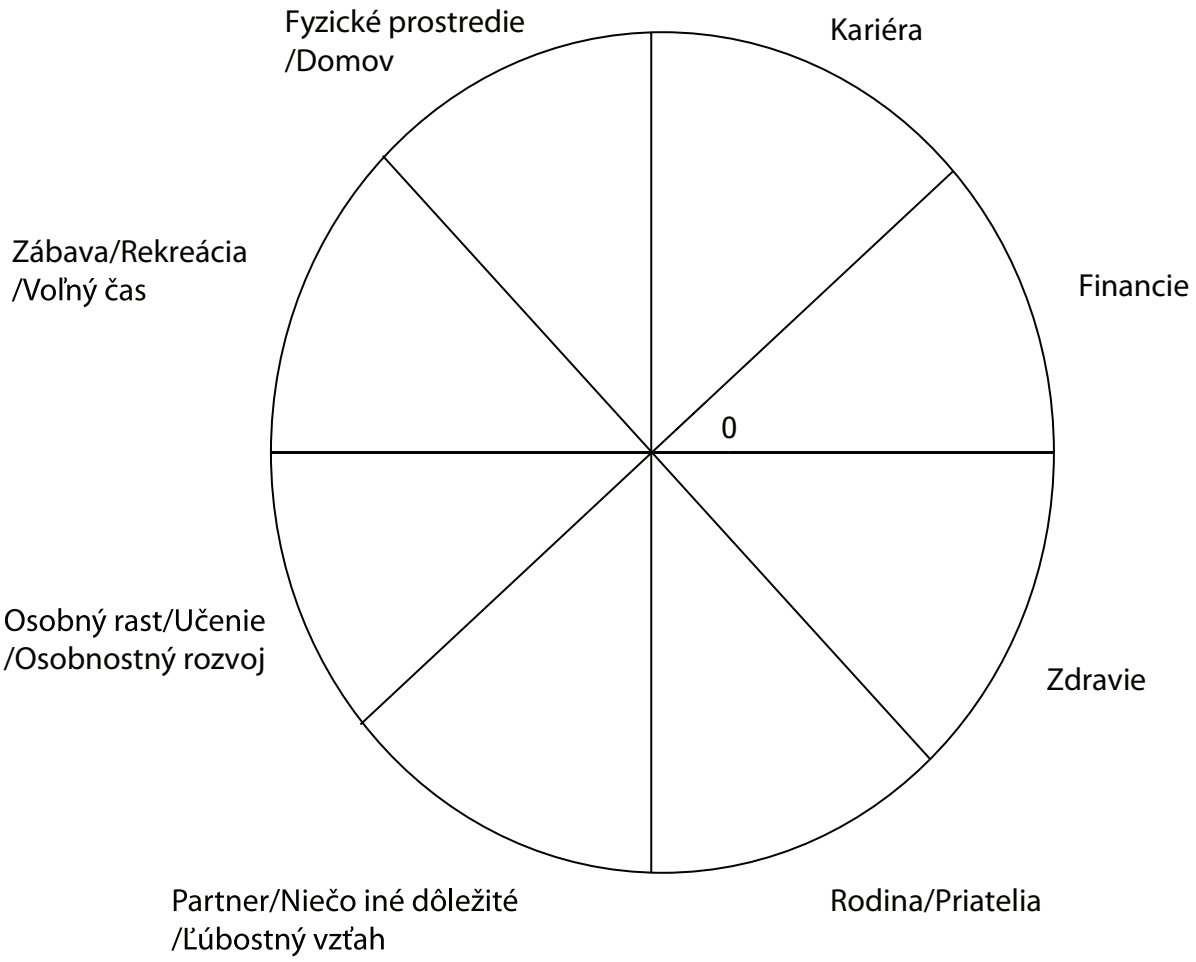
11. **Čo iné by som chcel zaznamenať, čo by mi mohlo pomôcť produktívne pokračovať?**
1. 2. 3.

KAPITOLA VI

PRAKTICKÉ CVIČENIA

Cvičenie „Koleso života“ pomáha klientovi vidieť, ako vyrovnaný je jeho život, ujasniť si priority pri určovaní cieľov, vyhodnocovať pokrok.

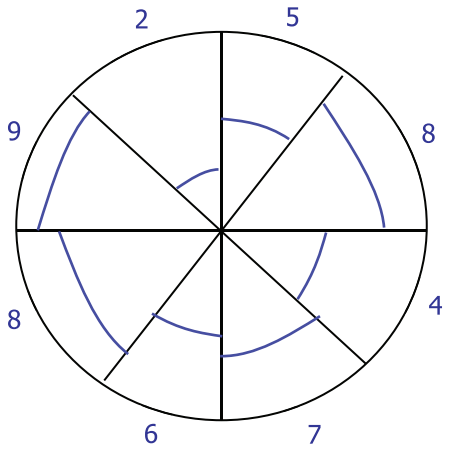
MENO: _____ **DÁTUM:** _____



POKYNY PRE „KOLESO ŽIVOTA“

- 8 častí „Kolesa života“ predstavuje rovnováhu.
- Zmeňte, rozdeľte alebo premenujte ktorúkoľvek kategóriu tak, aby mala zmysel a pre Vás znamenala rovnováhu.
- Stred kruhu predstavuje 0 a vonkajšie okraje predstavujú 10. Ohodnoťte úroveň Vašej spokojnosti podľa stupnice nakreslením rovnej alebo zaoblenej čiary, a tým vytvorte nové vonkajšie okraje (viď príklad).
- Nový obvod kruhu predstavuje Váš „Kruh života“. Je to kľukatá cesta?

Príklad



Cvičenie „Koleso života“– Pokyny pre kouča

Poznámky:

- Toto cvičenie pomôže vyjasniť si priority na určenie cieľa, čo umožní klientovi naplánovať si svoj život bližšie k definícii rovnováhy.
- Rovnováha je pre každú osobu osobná a výnimočná – rovnováha môže byť pre niekoho stresujúca, pre iného nudná.
- Rovnováhu treba neustále vyhodnocovať. Preto môže pravidelná kontrola stavu rovnováhy klienta zvýrazniť užitočné zložky a pomôcť mu naučiť sa o sebe viac. Môžete mu odporučiť, aby vyhodnotenie spravil sám alebo ho môžete urobiť spolu s ním.
- Ďalšou možnosťou tohto cvičenia je, že klient môže o pomoc poprosiť niekoho, kto ho pozná natoľko dobre, že hodnotenie uskutoční za neho. Niekedy je prospešné vidieť „rovnováhu“ Vášho života z objektívneho pohľadu. Poznámka: Musí to byť niekto, komu dôveruje a koho názor má pre klienta hodnotu.

Podrobné pokyny:

1. Vyzvite klientov, aby si prezreli 8 oblastí „Kolesa života“. Keď sa koleso vyplní, musí zobrazovať vyrovnaný život. V prípade potreby si klienti môžu kategórie rozdeliť na také, ktoré im chýbajú. Oblasti môžu aj premenovávať, aby im dávali väčší zmysel. Väčšinou sú to:
    1. Rodina/Priatelia
    2. Partner/Niečo iné dôležité/Ľúbostný vzťah
    3. Kariéra
    4. Financie
    5. Zdravie (psychické/fyzické/kondícia/strava/blahobyt)
    6. Fyzické prostredie/Domov
    7. Zábava/Rekreácia/Voľný čas
    8. Osobný rast/Učenie/Osobnostný rozvoj
    9. Duchovný blahobyt (nemusí byť práve náboženstvo – môže to byť pocit o sebe samom)
    10. Iné môže znamenať istotu, službu, vodcovstvo, integritu, úspech alebo komunitu.

2. Opýtajte sa ich, ako pociťujú v každej oblasti úspech.
3. Teraz ich vyzvite, aby ohodnotili úroveň ich spokojnosti s každou jednou oblasťou ich života prostredníctvom nákresu čiary cez každý jeden segment. Umiestnite hodnotenie od 1 (veľmi nespokojný) do 10 (úplne spokojný) do každého políčka tak, aby zobrazovali, ako veľmi ste s týmito časťami života spokojný.
4. Nový obvod kruhu predstavuje „Koleso života“. Môžete sa ich opýtať „Je to kľukatá cesta?“
5. Tu sú otázky pre klienta a hlbšie nazretie do cvičenia:
    1. Je niečo, čo vás prekvapuje?
    2. Keď sa pozriete na koleso, aké mate o Vašom živote pocity?
    3. Ako v súčasnosti v týchto oblastiach trávite čas?
    4. Ako by ste chceli stráviť čas v týchto oblastiach?
    5. Ktoré z týchto zložiek by ste najviac rozvinuli?
    6. Ako si môžete na takéto zmeny vyhradiť čas?
    7. Ste schopný vykonať tieto zmeny sám?
    8. Akú pomoc a spoluprácu by ste potrebovali od druhých?
    9. Čo by sa muselo stať, aby ste použili označenie 10?
    10. Ako by to v prípade čísla 10 vyzeralo?

Cvičenie: Hodnotenie spokojnosti života

1. Ak by ste mali OHODNOTIŤ na stupnici do 10, ako veľmi ste SPOKOJNÝ so svojím celkovým životom?

_____ / 10

2. Ak by ste mali OHODNOTIŤ na stupnici do 10, koľko ZÁBAVY máte vo svojom živote?

_____ / 10

3. Ak by ste mali OHODNOTIŤ na stupnici do 10, ako veľmi ste ŠŤASTNÝ vo svojej terajšej KARIÉRE?

_____ / 10

4. Ak by ste mali OHODNOTIŤ na stupnici do 10, ako veľmi ste ZANEPRÁZDNENÝ alebo ako napäto sa v súčasnosti cítite?

_____ / 10

5. Mám sa rád: *(prosím, označte písmenom X na stupnici, ako veľmi sa máte radi)*

-5 0 +5

6. Čo je v súčasnosti vo vašom živote NAJOBĽÚBENEJŠIA vec (ktorú máte najradšej)

_____
_

7. Čo by sa vo vašom živote v tento moment mohlo ZLEPŠIŤ? (čo sa vám najmenej páči)

_____
_

8. Hľadám: *(zaškrtnite)*

❒ viac zmyslu/cieľ života
❒ viac naplnenia/šťastia v živote
❒ viac jednoduchosti alebo rovnováhy v živote
❒ viac slobody a/alebo vnútorného pokoja v živote
❒ zmenu alebo pokrok v mojej kariére
❒ rýchlejšie/jednoduchšie dosiahnutie mojich cieľov
❒ aby som sa naučil viac si dôverovať/byť autentickejší
❒ Iné *(Ak je niečo, čo ste ešte nespomenuli, čo by to bolo?)* _____

9. Som pripravený začať KONAŤ a spraviť zmeny v mojom prostredí, zvykoch a živote

Možno / Áno / Nie (prosím zakrúžkujte)

Zoznam kognitívnych ruchov

Ľudia dávajú veciam často negatívne nálepky – ignorujú pozitíva, sústreďujú sa na negatíva alebo používajú obmedzujúce slová ako vždy, nikdy. Kognitívne ruchy poznáme ako vplyvný nástroj pri terapiách kognitívneho správania, ktorý využíva mnoho koučov a terapeutov po celom svete.

Nižšie je uvedený zoznam 10 najčastejších kognitívnych ruchov:

Ktoré z týchto robíte? **Prezrite si oblasti uvedené nižšie, ktoré by ste chceli s koučom prediskutovať.**

1. **Myslenie všetko alebo nič:** Keď vidíme veci čierno-bielo, správne alebo nesprávne a nič medzi tým. Vlastne, keď nie som perfektný, som nula.

   •Nedokončil som ten dokument, preto to bol *úplne* zahodený čas.
   •Nemá význam hrať, *ak nie som v 100% kondícii*
   •Neprišli, preto sú *úplne* nespoľahliví!

2. **Prílišné zovšeobecňovanie:** Používanie slov ako vždy, nikdy v súvislosti s jednou udalosťou alebo skúsenosťou.

   •*Nikdy* ma nepovýšia
   •*Vždy* to robí…

3. **Zľahčovanie alebo preháňanie** **(až katastroficky):** Vnímať veci viac alebo menej dôležito, ako v skutočnosti sú. Častokrát vytváranie „katastrofického scenára“.

   •*Pretože* môj šéf jej verejne poďakoval, povýšia ju, nie mňa (aj napriek tomu, že ja som mala lepšie výsledky a vyhrala som priemyselnú cenu).
   •Zabudla som na ten e-mail! *To znamená,* že mi môj šéf už nebude dôverovať, už ma nepovýšia a moja manželka ma opustí.

4. **„Mal by“:** Používanie slov „mal by“, „je potrebné“, „musí“, „má“ k svojej motivácii, potom sa cítiť previnilo, keď sa to nepodarí (alebo hnevať sa, keď sa niekomu druhému niečo nepodarí).

   • *Mal som to* domaľovať už minulý víkend.
   • *Mali by* na moje pocity brať trochu viac ohľad, *mali by* vedieť, že ma to nahnevá.

5. **Označovanie:** Negatívne označovanie seba samého alebo iných na základe jednej udalosti.
   • Nezastal som sa svojho kolegu, *ja som taký chudák!* ČO som to za *idiota*, ani to nemohol čakať!

6. **Robiť unáhlené závery:**

   1) Čítanie myšlienok**:** Robiť negatívne hypotézy o tom, ako vás ľudia vnímajú bez dôkazov alebo podpory faktami.
   Váš priateľ má veľa práce a vy sa nenamáhate zistiť prečo. Premýšľate:

- *Myslí si, že* opäť *preháňam* alebo
- Ešte stále *mi neodpustil* za to, že som o jeho chorobe povedal Fredovi.

2) Predpovedanie budúcnosti: Robiť negatívne predpovede o budúcnosti bez dôkazov alebo podpore faktami

- *Nebudem môcť* predať môj dom a *ostanem tu* navždy (aj napriek tomu, že realitný trh je dobrý).
- *Nikto to nepochopí. Už ma nikdy* nepozvú (aj keď ide o priateľov, čo pomáhajú).

7. **Podceňovanie pozitív:** Nebrať do úvahy pozitíva. Tvrdiť, že každý by to mohol spraviť a trvať na tom, že Vaše pozitívne činy, vlastnosti alebo úspechy sa nerátajú …

- To *sa neráta, ktokoľvek* by to vedel urobiť.
- *Faj*čenie som iba zredukoval z 40 na 10 cigariet denne. *To sa neráta,* lebo som ešte neprestal úplne.

8. **Obviňovanie & zosobňovanie:** Obviňovať sa, keď ste neboli plne zodpovední alebo obviňovať iných a popieranie Vašej úlohy v danej situácii

- *Keby som bol býval mladší,* dostal by som tú prácu
- *Keby som to nebol býval* povedal, neboli by...
- *Keby nebola bývala na mňa kričala*, nenahneval by som sa a nestala by sa mi tá autonehoda.

9. **Emocionálne zdôvodňovanie:** Cítim, preto som. Predpokladať. Že pocit je pravý – bez hlbšieho skúmania, či je správny.

- Cítim sa ako idiot (musí to byť pravda).
- Cítim sa vinný (musel som urobiť niečo zlé).
- Naozaj sa cítim zle za to, že som kričal na svojho partnera, musím byť isto veľmi sebecký a nevšímavý.

10. **Psychické triedenie:** Dovoliť (sústrediť sa), aby jeden negatívny detail alebo fakt pokazil našu radosť, šťastie, nádej, atď.

- Mali ste s kamarátmi úžasný večer a večeru v reštaurácii, ale Vaše kura bolo nedopečené, a to *pokazilo celý* večer.

Pracovný dokument brainstormingu o činnostiach

Je ideálny na zhrnutie pracovných stretnutí a seminárov. Možno ho využívať na ukončenie koučingových stretnutí alebo pri zadávaní domácich úloh, a tým pomôcť klientovi, aby sa sústredil na to, ktoré správanie mu pomôže/nepomôže pri približovaní sa k jeho cieľu alebo pri zosúlaďovaní svojho života so svojimi hodnotami.

Meno: _____ **Dátum:** _____

Z toho, čo ste sa naučili, aké správanie ZMENÍTE, ZREDUKUJETE, SI ZACHOV**ÁTE**, budete uplatňovať VIAC a **ktoré ZAČNETE UPLATŇOVAŤ**?

Zmeniť	Zredukovať	Zachovať si	Uplatňovať viac	Začať uplatňovať

Existujú veľa koučingových metód. Rozličné metódy sa použijú na rôzne situácie, úlohy a klientov. Viacero metód možno použiť počas jedného stretnutia. Najčastejšou a najúčinnejšou je výcviková konverzácia a model GROW (RAST). Použitie koučingovej techniky je však iba dodržaním klientovej zmluvy. Výber vhodnej techniky závisí od klienta, témy, vzťahov a prostredia.

Model GROW

GROW znamená:

G = Cieľ= čo chceš

R = Súčasná realita = čo sa deje

O = Možnosti a prekážky = čo by si mohol spraviť

W = Vôľa alebo cesta vpred = čo spravíš

Model ADAPT

ADAPT znamená:

A = zhodnotenie súčasného výkonu

D = rozvoj plánu

A = konať podľa plánu

P = kontrola pokroku

T = hovor a pýtaj sa

SWOT

SWOT je tabuľka, do ktorej sa vpisujú klientove: silné a slabé stránky, možnosti a hrozby, ktorým klient čelí. To mu umožňuje zdôrazniť jeho silné stránky a odstrániť nedostatky a využiť všetky vhodné možnosti.

Možnosti ako použiť model - GROW

1. Stanoviť si cieľ: Kouč sa musí pozrieť na správanie, ktoré chce klient zmeniť a potom nastaviť túto zmenu ako cieľ, ktorý chce klient dosiahnuť.

Je dobré rozdeliť si ciele a úlohy na 4 skupiny.

Čo môžem urobiť dnes?

Čo môžem urobiť tento víkend?

Čo môžem urobiť tento mesiac?

Čo môžem urobiť do nasledujúceho stretnutia sa s koučom?

Pri tom je dobré pýtať sa nasledujúce otázky:

Kde si bol doteraz?
Kde si teraz?
Ako budeš vedieť, že je problém vyriešený?
Je tento cieľ v súlade s jeho celkovými cieľmi týkajúcimi sa kariéry? A je v súlade s cieľmi tímu?

2. Preskúmať súčasnú realitu: Ľudia sa snažia vyriešiť problém alebo dosiahnuť cieľ bez toho, aby si plne uvedomili svoj východiskový bod a často im chýbajú informácie potrebné na to, aby svoj cieľ dosiahli efektívne.

Užitočné otázky, ktoré sa dajú použiť v tomto kroku, sú:

Čo sa teraz deje (čo, kto, kedy a ako často)?
Čo je tohto dôsledkom alebo výsledkom?
Už ste podnikli nejaké kroky na dosiahnutie Vášho cieľa?
Nie je tento konflikt v rozpore s inými cieľmi?
Čo je pre vás najdôležitejšie?

3. Preskúmať možnosti

Po tom, čo kouč a klienta zadefinujú súčasnú realitu, treba určiť, čo je možné – t.j. všetky existujúce možnosti na dosiahnutie cieľa.

Typické otázky, ktoré na preskúmanie možností môžete použiť, sú:

Čo iné by ste mohli urobiť?
Čo keby sa toto alebo tamto obmedzenie odstránilo? Čo by to na veci zmenilo?
Čo sú výhody a nevýhody všetkých možností?
Aké faktory alebo ohľady budete používať pri meraní možností?
Čo musíte prestať robiť, aby ste cieľ dosiahli?
Aké prekážky Vám stoja v ceste?

4. Vytvoriť vôľu

Preskúmaním súčasnej reality a zadefinovaním možností teraz budete mať dobrú predstavu o tom, ako dosiahnuť klientov cieľ. Posledným krokom je, aby si dal klient záväzok vykonať špecifické činnosti, a tým sa posunúť bližšie k svojmu cieľu. Týmto mu pomôžete vytvoriť vôľu a nabudiť jeho motiváciu.

Otázky, ktoré sú užitočné v tejto časti, sú:

Tak, čo urobíte teraz, a kedy? Čo ešte spravíte?
Čo by Vás na Vašej ceste vpred mohlo zastaviť? Ako to prekonáte?
Ako môžete udržať Vašu motiváciu?
Kedy si budete musieť zhodnotiť Váš pokrok? Denne, týždenne, mesačne?

Ciele verzus Hodnoty

Utečenci môžu mať s uskutočňovaním svojich snov problémy. Dôvodom môže byť, že vyrástli a žili v spoločnosti, ktorá uprednostňuje iné hodnoty. Väčšina z nich pochádza z krajín, kde je rodina na prvom mieste. V novej krajine je ich cieľom kariéra, čo zohráva svoju úlohu pri ich výbere práce.

Cvičenie: Napíšte každú hodnotu na osobitný papier. Napíšte 8, ktoré považujete za najdôležitejšie. Predstavte si, že letíte na balóne, ktorý kvôli zlému počasiu stále stúpa a vy musíte z balóna niečo zhadzovať, aby ste nespadli do mora.

Každá hodnota v tomto balóne je príťažou. Postupne odoberajte papier po papieri, aby vám ostali už iba štyri. Snažte sa na ne myslieť podľa ich dôležitosti. Buďte sami sebou a myslite na Vaše životné hodnoty.

Zoznam možných životných hodnôt:
Láska, Viera. Radosť. Rešpekt. Humor. Prosperita. Sloboda. Rodina. Priateľstvo. Zdravie. Tolerancia. Úprimnosť. Spravodlivosť. Vernosť. Spolupráca. Srdečnosť. Sebavedomie.

Záver:
Ako to skončilo? Bolo to pre Vás náročné? Ktoré hodnoty ste si ponechali? Pokúste sa ich teraz porovnať s Vašimi cieľmi. Ako to vyzerá? Dospeli ste k záveru? Alebo to teraz vidíte inak?

Čo teraz? Zmeníte svoje ciele/ hodnoty? Možno ste si v konečnom dôsledku uvedomili, prečo ste predtým nemali úspech.

Cvičenie:

Otázka 1: Čoho by ste chceli v živote viac?

Urobte zoznam 5-10 vecí, ktorých chcete viac. Môžu to byť skúsenosti, pocity, sny, atď.
Otázka 2: Čoho by ste chceli v živote menej?
Urobte zoznam 5-10 vecí, ktorých chcete menej. Môžu to byť spory, zdravotné problémy, atď.

Porovnajte oba zoznamy a vyberte 3 položky s najväčšou prioritou. Porozprávajte svojmu koučovi tom, ako Vás tieto priority dokážu inšpirovať a čo musíte urobiť, aby sa vám podarilo ich uskutočniť.