

## Co je koučování?

**Koučování** je jedním z nejdůležitějších **praktických nástrojů osobního a profesního růstu**. Překračuje možnosti, které mají trénink, poradenství a mentoring.

Je zaměřeno na budoucnost a na řešení problému. Pomáhá tam, kde je vůle vytvářet nové pohledy, postoje, překonávat vnitřní osobní bariéry a nalézat nová a efektivnější řešení. Vede k vyšší výkonnosti.

**Pokud se obáváte, že s pomocí koučování nedosáhnete toho, co dosud, máte pravdu.**

**Dosáhnete totiž výsledků daleko lepších!**



## Co můžete od koučování čekat?

Jednoduše: **Vysokou efektivitu**. Co víc lidí aktivizuje, čemu více věří? Když jim řeknete, co mají dělat, nebo když **najdou s pomocí kouče řešení sami? A o tom je koučování!**



Koučování intenzívně **zapojuje koučovaného** a podporuje jeho růst. Je to nástroj, který podporuje **zvládání obtížných situací profesně vytížených lidí nebo lidí, kteří řeší složité životní situace**. Vychází z toho, že **jestliže má koučovaný schopnost vnímat něco jako problém, má i schopnost jej vyřešit**.

Koučování vede k uvědomění si toho, které věci a jak mohu měnit. Aktivizuje potenciál a odpovědnost koučovaného. Tzn. **nečekejte jen předávání znalostí a trénink dovedností, jde o aktivizaci Vašeho potenciálu. Je zcela určitě vyšší, než si sami nyní myslíte.**

Kouč není poradcem ani terapeutem, ale pokud je takové zadání a vstupní dohoda, **může koučování propojit s poradenstvím, mentoringem či tréninkem.**

## Jak probíhá?

**Kouč vede koučovaného systémem otázek k řešení problému či k učení se určité dovednosti.** Poté, co si s koučem vytýčíte svůj cíl, nalézáte pomocí jeho podpory a otázek sami to nejlepší řešení. Kouč nesdělujte klientovi, jak by situaci řešil on, pokud není výslovně žádán o poradenský vstup. Vede koučovaného k řešení jeho problému.

Koučovací sezení jsou obvykle 1 – 1,5 hodinová. Mohou probíhat i po telefonu či skype (obvykle 0,5 – 1 hodina). Počet sezení závisí na stanoveném cíli a rozsahu tématu, které chce koučovaný řešit.

## V jakých situacích je koučování vhodné a výhodné?

Je to přístup jak odhalit svůj potenciál a najít řešení svých témat. Lze jej využít prakticky **pro jakékoliv téma - profesní, studijní, manažerské, obchodní, vztahové, rozvojové, zájmové...**

**Koučování je užitečné např., když:**

- si chcete nastavit plán dalšího vlastního rozvoje
- potřebujete si ujasnit jak řešit určitý problém
- chcete vyřešit neshody s druhými lidmi
- řešíte vedení různých typů lidí
- zdokonalujete určitou dovednost
- se chystáte na sdělení něčeho nepříjemného
- připravujete změnu
- zvykáte si na novou profesní roli a ujasňujete si její priority
- chcete motivovat svůj tým
- řešíte kariérové preference nebo měníte profesní zaměření
- se potřebujete vyrovnat s nepříjemnou událostí
- si chcete dodat energii do další práce
- hledáte správné rozhodnutí
- řešíte problém ve vztazích – profesních i osobních
- ...



## Kdo koučování poskytuje ?

**Ing. Bc. Hana Svobodová**

**Motto:**

Kdybychom vykonali vše pro co máme potenciál, doslova bychom nad sebou užasli.

**Telefon:**

+420 602 541 277

**E-mail:**

hana.svobodova@vsci.cz

**Vzdělání:**

Vysoká škola ekonomická, Praha, obor Ekonomika služeb a cestovního ruchu  
Filosofická fakulta UK, Praha, obor Andragogika a personální řízení



**Další vzdělání:**

Kurzy z oblasti managementu, personálního řízení a psychologie  
Certifikace pro práci s Hoganovými psychodiagnostickými metodami (2012) - praxe s diagnostikou a individuálním poradenstvím cca 450 osob  
Akreditovaný profesionální kouč (2014 – 2015)

**Profesionální praxe:**

Profesně se věnuji konzultacím, tréninkům, diagnostice, koučování a působím jako manažerka Agentury SPEKTRUM.  
Mou prací je rozvíjet lidský potenciál a vytvářet pro to podmínky. Připravuji a realizuji rozvojové aktivity v oblasti měkkých dovedností, jako je komunikace, prezentace, vyjednávání, vedení lidí nebo týmová spolupráce. Mou cílovou skupinou jsou především manažeři, specialisté a veřejní činitelé.  
Provádím výběry zaměstnanců, diagnostiku jejich potenciálu a působím v rámci assessment a development center.  
Kromě manažerské a konzultační praxe učím na Vysoké škole CEVRO INSTITUT předměty z oblasti měkkých dovedností a angažuji se v projektu poradenství pro studenty.  
Splnila jsem si velký sen, když jsem, spolu s Jiřím Frgalem, publikovala knížku Mozaika komunikace (Liberálně konzervativní akademie CEVRO, Praha, 2011 – 2. doplněné vydání).  
V průběhu své praxe jsem pracovala na projektech např. pro Skupinu ČEZ, RENOMIA, a. s., ÚJV Řež, a. s., Severočeské doly a. s., Česká pošta, s. p. nebo např. Nadace Terezy Maxové dětem.

**Úspěch se dostaví, když se potká připravenost s příležitostí. Pojďme mu společně naproti!**

