

Čo je individuálny koučing?

Individuálny koučing je technika zameraná na zvyšovanie výkonnosti prostredníctvom osobného rozvoja klienta. Predstavuje nedirektívnu podporu pri dosahovaní osobných cieľov. Realizuje sa formou konštruktívneho rozhovoru, ktorý je zameraný na osobnostný rozvoj, zlepšenie výkonnosti, prevzatie zodpovednosti, aktivizovanie vlastných zdrojov a výber najvhodnejších postupov. Klient v rámci rozhovoru hľadá vlastné riešenia, ktoré vychádzajú z jeho jedinečných schopností, pričom kouč využíva rôzne koučovacie nástroje a metódy.

Individuálny koučing je vhodný pre každého bez ohľadu na vek, pohlavie či pracovné zaradenie. Môže byť užitočný najmä v situáciách, keď sa ocitneme na rúžcestí, čelíme nečakaným životným udalostiam alebo sa stretávame s výzvami, na ktoré nemáme dostatok síl či podpory. V takýchto prípadoch môže individuálny koučing poskytnúť cenné usmernenie prostredníctvom rozhovoru prispôbeného konkrétnym potrebám klienta. Rozsah a zameranie koučingu sú vždy prispôbené jeho očakávaniam a cieľom.

Témy, ktoré je možné riešiť v rámci individuálneho koučingu:

- dosahovanie osobných a firemných cieľov, stanovovanie priorít,
- osobnostný a profesionálny rozvoj,
- zvládanie a odbúranie stresu, prevencia vyhorenia,
- zlepšenie interpersonálnej komunikácie a komunikačných zručností,
- rozvoj manažérskych kompetencií a ďalších odborných zručností,
- zlepšenie sociálnych zručností,
- motivácia k výkonu a zvyšovanie produktivity,
- zlepšenie kolegiálnych, osobných a partnerských vzťahov,
- eliminácia nežiaducich foriem správania,
- efektívne riešenie konfliktov,
- riešenie špecifických pracovných problémov,
- podpora pri zavádzaní životných zmien,
- ďalšie témy podľa individuálnych požiadaviek klienta.

Individuálny koučing je možné podľa dohody doplniť o mentoring a lektorovanie (najmä v skupinovom formáte). Pre dosiahnutie vysokého efektu sa odporúča séria minimálne 6 stretnutí s koučom. Dĺžka jedného stretnutia sa zvyčajne pohybuje od 1 do 2 hodín v závislosti od požiadaviek a témy klienta.