

Z podcastu 28 | Rozeznajte kouče a šarlatána

Kouče dneska dělá kdekdo. Jak poznáte toho kvalifikovaného?

Kdo je kouč?

- Průvodce, který pomáhá nastavit procesy, které urychlí cestu k cíli
- Parták, který ti pomůže se zorientovat v pracovním i osobním životě

👉 Kouč by ti neměl radit, jakou cestou se vydat, ale pomoci ti ukázat možné cesty.

Podle čeho kouče vybírat?

- Odborné akreditované vzdělání, zaměřené na koučování
- Odborná praxe a reference

♥ Zaměř se i na svůj pocit. Je ti s koučem/koučkou příjemně? Pokud ne, je dobré hledat dál.

Jaké první otázky můžeš od kouče čekat?

- Jak můžeme pomoci?
- Jaký je cíl?
- Proč je daná situace aktuální téma?

Co získáš od kouče?

- Rychlost – díky kouči se daný problém může rychleji posouvat
- Osobní rozvoj a kroky k akci – kouč ti pomůže najít směr
- Jiný úhel pohledu a srovnání myšlenek

Jak se zbavit “kostlivců”?

- Princip 7 minut – vstoupit do dané situace na tento krátký čas
- Vizualizace ideálních scénářů – ideální stopa dalšího dne