

Doplnenie a vylepšenie kompetenčného modelu ICF

Po náročnej analýze koučovacej praxe, ktorá prebiehala až 24 mesiacov, vám Medzinárodná federácia koučov predstavuje **vylepšený model rozvoja kľúčových koučovacích kompetencií**.

Tento kompetenčný **model vychádza zo skúseností viac než 1 300 koučov** z celého sveta – členov federácie aj ďalších koučov, ktorí sa špecializujú na rôzne druhy koučovania, majú za sebou rôznu odbornú prípravu, praktizujú rozdielne štýly koučovania a disponujú rozmanitými skúsenosťami. Tento rozsiahly výskum potvrdil, že veľká časť modelu kľúčových koučovacích kompetencií, ktorý ICF navrhla takmer pred 25 rokmi, je stále veľmi podstatná pre praktizovanie koučovania.

Do prezentovaného aktualizovaného modelu sme zahrnuli **aj nové prvky a témy**, ktoré sa z dát výskumu ukázali ako dôležité. V prvom rade chceme klásť dôraz na etické správanie a dodržiavanie diskretnosti, zdôrazňujeme aj dôležitosť koučovacieho myslenia a neustálu reflexiu praxe, dôležitosť rozlišovania medzi rôznymi dohodami o koučovaní, význam partnerstva medzi koučom a klientom a uvedomovanie si kultúrnych, systémových a kontextových rozdielov. Tieto základné komponenty spolu s konceptmi, ktoré priniesol výskum, odzrkadľujú kľúčové prvky súčasného koučovania a poslúžia ako účinnejšie a komplexnejšie koučovacie stratégie budúcnosti.

A. Základy

1. Kouč postupuje v súlade s etickými princípmi

Definícia: Kouč rozumie etickému kódexu a štandardom tohto povolania a vždy ich uplatňuje v praxi.

1. Preukazuje osobnostnú integritu a vo vzťahu s klientmi, sponzormi a zainteresovanými stranami koná čestne.
2. Je citlivý voči klientovej identite, prostrediu, skúsenostiam, hodnotám a jeho presvedčeniu.
3. Vyjadruje sa vhodnými prostriedkami a s rešpektom voči klientom, sponzorom či zainteresovaným stranám.
4. Dodržiava Etický kódex ICF a riadi sa základnými hodnotami.
5. S informáciami, ktoré mu poskytol klient, narába diskretné a v súlade s uzavretými zmluvami a príslušnými zákonmi.
6. Dodržiava rozdiely medzi koučovaním, konzultáciami, psychoterapiou a ďalšími podpornými profesiami.

7. Klientovi podľa potreby odporučí iných profesionálov.

2. Stelesňuje koučovacie myslenie

Definícia: Kouč si vytvára a udržiava otvorenú myseľ, ktorá sa rada dozvedá nové veci, je flexibilná a zameraná na klienta.

1. Uznáva, že každý klient je zodpovedný za svoje rozhodnutia.
2. Zapája sa do ďalšieho vzdelávania a rozvoja v oblasti koučovania.
3. Aby rozvíjal svoje koučovacie schopnosti, neustále reflektuje svoje konanie.
4. Uvedomuje si vplyv, ktorý na neho a aj na ostatných majú okolnosti a kultúra a ostáva voči nim otvorený.
5. Používa sebauvedomenie a intuíciu v prospech klienta.
6. Vytvára a udržiava si schopnosť ovládať svoje emócie.
7. Mentálne a emocionálne sa pripravuje na každé stretnutie.
8. V prípade potreby sa obráti na pomoc druhých.

B. Spoločné vytváranie vzťahu

3. Uzatvára a dodržiava dohody

Definícia: Ku klientom a príslušným tretím stranám sa správa ako partner, má s nimi jasné dohody o podmienkach koučovacieho vzťahu, samotnom procese koučovania a tiež o plánoch a cieľoch.

Uzatvára zmluvu o celkovom procese koučovania a o jednotlivých stretnutiach.

1. Vysvetľuje, čo je a čo nie je koučovanie a jasne opisuje proces koučovania klientovi a zúčastneným stranám.
2. Dohaduje s klientom, čo je a čo nie je súčasťou koučovacieho vzťahu a aká je zodpovednosť jednotlivých zúčastnených strán.
3. S klientom si určia pravidlá a špecifiká svojho profesionálneho vzťahu, ako je logistika, poplatky, časový harmonogram, trvanie a ukončenie koučovania, zachovanie diskretnosti a zahrnutie druhých.
4. S klientom a príslušnými stranami si určí celkový koučovací plán a ciele, ktoré chcú dosiahnuť.
5. V partnerstve sa určí aj kompatibilita vo vzťahu klient – kouč.
6. Kouč v spolupráci s klientom identifikuje a potvrdí, čo chcú počas stretnutia dosiahnuť.
7. Ku klientovi pristupuje ako partner, a tak počas stretnutia spoločne pomenujú to, na čo sa klient potrebuje zamerať alebo čo potrebuje vyriešiť, aby dosiahol to, čo chce.
8. Vďaka partnerskému prístupu si s klientom stanovia alebo zhodnotia dosiahnutý úspech v tej oblasti, na ktorú sa klient chcel zamerať celkovo počas koučovania alebo jednotlivých stretnutí.
9. Ako klientov partner dokáže naplno využiť čas stretnutia a naplniť jeho cieľ.
10. Koučovanie vedie takým spôsobom, aby klient dosiahol vytúžený cieľ, pokiaľ sa klient nerozhodne inak.
11. V spolupráci s klientom ukončuje koučovací vzťah spôsobom, ktorý umožní ocenenie skúsenosti z koučovania.

4. Rozvíja dôveru a pocit bezpečia

Definícia: Partnerským prístupom ku klientovi vytvára bezpečné prostredie, ktoré mu poskytne potrebnú podporu a umožní mu slobodne sa podeliť o svoje prežívanie. Vo vzťahu s klientom udržiava vzájomný rešpekt a dôveru.

1. Klientovi sa vždy snaží porozumieť komplexne, čo zahŕňa jeho identitu, prostredie, skúsenosti, hodnoty a presvedčenie.
2. Preukazuje rešpekt ku klientovej identite, vnímaniu, štýlu a vyjadrovacím prostriedkom a koučovací proces prispôsobuje každému klientovi.
3. Uznáva klientov jedinečný talent, názory a štýl práce a rešpektuje ich v procese koučovania.
4. Klienta podporuje, je k nemu empatický a zaujíma sa o neho.
5. Všíma si a podporuje klientove vyjadrovanie a vnímanie pocitov, nie je ľahostajný voči jeho obavám a zaujíma sa o jeho postrehy a tiež o to, v čo verí.
6. Je k nemu otvorený a transparentný, čím ukazuje aj vlastnú zraniteľnosť a získava si klientovu dôveru.

5. Je plne prítomný

Definícia: Kouč je plne sústredený a je tu pre klienta, je otvorený, flexibilný, nohami stojí pevne na zemi a verí vo svoje schopnosti.

1. Cieľ má stále na zreteli, je dobrý a empatický pozorovateľ, ktorý vhodne reaguje na klienta.
2. Počas koučovania prejavuje prirodzenú zvedavosť.
3. Svoje emócie dokáže ovládať tak, aby sa plne venoval klientovi.
4. V procese koučovania sebaisto pracuje s klientovými silnými emóciami.
5. Pokojne priznáva, že niečo nevie.
6. Vytvára priestor aj pre ticho, pauzu alebo zamyslenie sa.

C. Efektívna komunikácia

6. Počúva aktívne

Definícia: Zameriava sa na to, čo klient hovorí, ale tiež na to, čo explicitne nepovie, preto plne rozumie predmetu komunikácie s ohľadom na okolnosti, v ktorých sa nachádza daný klient, čím podporuje klienta vo vyjadrovaní jeho myšlienok a pocitov

1. Berie do úvahy identitu, prostredie, skúsenosti, hodnoty a presvedčenie klienta, aby lepšie porozumel tomu, čo mu klient komunikuje.
2. Reflektuje alebo sumarizuje, čo klient odkomunikoval, aby sa uistil, že plne porozumel.
3. Všimne si, keď klient niečo neodkomunikoval, a pýta sa na to.
4. Všíma si, prijíma a skúma klientove emócie, zmeny v množstve energie, neverbálne náznaky alebo iné správanie.
5. Aby úplne porozumel tomu, čo klient komunikuje, kladie dôraz aj na použité slová, tón reči a reč tela.

6. Počas stretnutí si všíma tendencie v správaní a emočnom prežívaní klienta, aby sa venoval správnym témam a zaznamenal vzorce správania.

7. Prebúdza uvedomenie

Definícia: Podporuje klientovo uvedomenie a učenie používaním nástrojov a techník ako silné otázky, ticho, metafory alebo analógie.

1. Pri rozhodovaní sa, čo by bolo najužitočnejšie, berie do úvahy klientove skúsenosti.
2. Na klienta je náročný, aby vzbudil jeho povedomie o danej téme alebo náhľad na vec.
3. Pýta sa na klienta, zaujíma sa o jeho myslenie, hodnoty, potreby, túžby a presvedčenie.
4. Kládie otázky, ktoré klienta povedú ďalej, za hranice jeho súčasného myslenia.
5. Vyzýva klienta k tomu, aby sa podelil o to, čo v danej chvíli prežíva.
6. Všíma si, čo na neho funguje, aby podporil jeho napredovanie.
7. Koučovanie prispôsobuje tak, aby reagoval na klientove potreby.
8. Klientovi pomáha identifikovať faktory, ktoré ovplyvňujú jeho súčasné a budúce vzorce správania sa, myslenia alebo emócií.
9. Klienta pozýva k rozvíjaniu myšlienok, ako sa posunúť ďalej, ale tiež k uvažovaniu o tom, čo si želá robiť alebo čo je schopný urobiť.
10. Klienta podporuje pri formovaní nových perspektív.
11. Delí sa s ním o svoje postrehy, názory a emócie, bez toho, aby sa k nim pripútal, a tým mu dáva potenciál učiť sa nové veci.

D. Rozvoj učenia sa a osobnostného rastu

8. Podporuje klientov osobnostný rast

Definícia: Vďaka partnerskému prístupu pomáha klientovi premeniť jeho postrehy a to, čo sa naučil, na skutky. V procese koučovania podporuje klientovu autonómiu.

1. Pracuje s klientom, aby si osvojil nové povedomie alebo postrehy a tiež to, čo sa už naučil, a aby to preniesol do svojho pohľadu na svet a správania sa.
2. Spoločne s klientom pracuje na vytyčovaní cieľov, ďalších krokov a prijímaní zodpovednosti. Celý tento proces podporuje učenie sa.
3. Oceňujte klientovu autonómiu a podporujte ho pri navrhovaní ďalších krokov, cieľov a metód na preberanie zodpovednosti.
4. Klientovi poskytuje potrebnú podporu aj pri identifikovaní potenciálnych výsledkov a pri učení sa z aktívne podniknutých krokov.
5. Vyzýva klienta k tomu, aby sa zamyslel nad tým, ako sa posunúť ďalej, a aby pritom zvážil aj potrebné zdroje, podporu a potenciálne prekážky.
6. V spolupráci s klientom zhrňuje, čo sa klient naučil počas jednotlivých stretnutí alebo medzi nimi.
7. Oslavuje klientov pokrok a úspechy.
8. Stretnutia uzatvára v spolupráci s klientom.