

Co můžete očekávat, jak probíhá koučovací sezení...?

PRVNÍ KONTAKT

- První setkání probíhá většinou telefonicky nebo přes e mail. Ráda se s Vámi však setkám osobně, abych si ověřila, jak zvolit další postup. Vycházím ze svých zkušeností a snažím se vyhovět především Vaším požadavkům. Při prvotní konzultaci Vám řeknu, zda je v mých silách Vám pomoci. Při prvním kontaktu jde o to, aby mezi námi vznikla vzájemná důvěra. Tato schůzka netrvá déle, než půl hodiny a je bezplatná.

ORIENTACE

Nevycházím pouze z popisu problémů, ráda si udělám vlastní náhled. Vycházím z komunikační typologie a podle toho, zda je pro Vás jednodušší naslouchat, vnímat obrazy nebo procítit, logicky vysvětlit. Někteří lidé si nedokáží nic představit, jiní si dovedou vytvořit obraz za vteřinu. Při posouzení problému vycházím z Vašeho vyprávění, jindy se dokážu nacítit na Váš příběh a s využitím vlastních zkušeností, ale také schopnosti intuice a vnímavosti.

NÁVRH ŘEŠENÍ

Možností k řešení je celá řada. U prvního sezení poznáte sami, jaké metody Vám vyhovují nejlépe a za jak dlouho bude vhodné domluvit další setkání. Možná budete mít po hodině nebo dvou pocit, že Vám jedna konzultace stačí. V porovnání s terapiemi je koučink trochu odlišný. Každá práce vyžaduje jiný čas na zpracování. U terapií by měly být rozestupy delší kvůli zpracování událostí z minulosti. U koučování kratší kvůli udržení motivace. Přesto raději volím nedívat se do minulosti příliš často. Někdy stačí jedno dvě sezení na to, abyste všechno pochopili a šli cestou změn a nových předsevzetí. Po první konzultaci už budete mít více jasno a věřím, že se budete cítit lépe.

VLASTNÍ REALIZACE ZMĚN

Svým klientům navrhuji, aby na sobě pracovali systematicky a absolvovali alespoň 3 až 6 sezení. Společná systematická práce Vás učí získat si nové návyky, které byste možná sami pro nedostatek pevné vůle nedotáhli do konce. Pro lidi pevné vůle je jistě možná i jediná koučovací hodina jako motivace.

V závěru je třeba poznamenat, že moje postupy jsou zaměřeny na zdravé lidi, které trápí různé životní situace, obavy ze změn, špatné návyky nebo naopak touha změnit svůj život směrem k úspěchu a seberealizaci.

„ Změna je možná jedině tehdy, pokud to opravdu sami chceme a jsme rozhodnutí ji podstoupit. A v případě, že se rozhodneme změnu udělat, nic nás nemůže zastavit. „

