



8 (po)kroků k úspěchu

Seřadil jsem pro tebe osm postupných krůčků tak, aby odrazily podstatu koučovacího přístupu a pomohly definovat způsob naší spolupráce. Koučování je vztah dvou lidí, kteří se dohodli na společné práci.

Zde je jedna z možností, jak může taková spolupráce probíhat...

1. Navazujeme důvěrný vztah

Vytvářím pro tebe vhodné prostředí pro důvěrnou komunikaci. Opírám se o oboustrannou důvěru a otevřenost. Důvěra nám dovolí dostat se k postojům, myšlenkám, úvahám, pocitům a třeba i ke vzteku či slzám. Důvěra = je to mezi námi.

2. Definujeme oblast tvého zájmu a naší spolupráce

Netuším, co tě trápí, neznám tvůj příběh. Nevím, kde jsi, kam se chceš dostat, co chceš zlepšit, naučit se, opravit či posunout. Sdílíme tvůj příběh a ujasňujeme si, o co ti vlastně jde.

3. Objevujeme zdroje

Můžu ti pomoci, ale nemůžu pracovat za tebe. Vycházím z předpokladu, že pokud něco považuješ za problém, máš také zdroje k jeho vyřešení, jen je nevyužíváš nebo netušíš, že existují. Pokud se potřebuješ naučit něco nového, tvůj potenciál k učení ti to dovolí.

4. Pracujeme a učíme se

Když víš, Co změnit, Proč o to tolik usiluješ a Jak toho dosáhnout, je potřeba více pracovat a méně mluvit. Ty pracuješ, já podporuji a monitoruji tvou cestu, aby ses držel správného směru. Popřípadě směr korigujeme tak, aby stále mířil na své cíle.

5. Překonáváme překážky

Aktivně zpracováváme překážky a břemena, která cesta růstu přináší. Nevyhýbáš se jim. Žádné výmluvy nejsou na místě. Vystoupení z komfortní zóny stojí úsilí. Když něco chceš, vždy za tím stojí porce tvé snahy a další investice. Překážky prověří, jestli o svůj cíl opravdu stojíš.

6. Všímáme si pokroků a dílčích úspěchů

Pro doplňování paliva na cestě jsou malé pokroky důležité. Potřebuješ si jich všimnout, vidět je, cítit a svým vlastním přirozeným způsobem prožívat. Pomůžu ti s tím.

7. Oslavujeme a rosteme

Michal Kosmál

www.brankohrani.cz



Zážitek dosaženého cíle je potřeba pokorně oslavit, ocenit se a zároveň pochopit, že se něco změnilo. Už nejsi ten stejný člověk, jako na začátku cesty. Někdy se stane, že i nedosažení původního cíle znamená významný pokrok v jiné oblasti, která tě posílí pro budoucnost a další úkoly. Porostl si.

8. Odpočíváme

Každá investice ve formě času a energie potřebuje také prostor pro obnovu zdrojů a sil. Než se nadchneš pro nový cíl a nadechneš k dalšímu úkolu, zotavíš se a zregeneruješ své síly.

Příběhy jsou různé a nestálé, fungující principy jsou věčné.

Doplnění principů o vhodné způsoby zajišťuje bezpečnou a přirozenou cestu osobního růstu.

www.brankohrani.cz

Michal Kosmál & brankohraní 2020

Michal Kosmál

www.brankohrani.cz