

BRAIN-BASED COACHING

Mgr. Stanislav Loskot, MBA



BRAIN-BASED COACHING definuje koučování jako: „**Napomáhání trvalým pozitivním změnám zvyšováním kvality myšlení.**“ Tato definice umožňuje využít porozumění fungování mozku pro zlepšení vlastního myšlení.

Koučování Brain-Based Coaching je postavené na poznatcích neurovědy a věd sociálních.

Mojí rolí kouče je vás podporovat v řešení dilemat či problému vašeho života a zaměřovat se na pozitivní změny, což je vlastně opakem metod, které je zaměřují na nedostatky a problémy. Mojí rolí je vám pomáhat lépe přemýšlet, nikoli vám říkat, co máte dělat. Jako kouč vstupuji do rozhovoru s úmyslem mít pozitivní vliv, chci koučovanému pomoci nebo ho podpořit, aby dosáhl co nejrychleji konkrétního výsledku. V běžném životě to může to být nekonečná a komplikovaná cesta. Brain-Based koučování je o tom, jak vše zvládnete v mnohem kratším čase.

Čím se Brain-Based Coaching liší od ostatních oborů:

BRAIN-BASED COACHING NENÍ TERAPIE

V průběhu koučovacího sezení se společně zaměříme na to, kde se právě nacházíte, kam se chcete dostat a jaké máte možnosti se tam dostat. **Koučování je o posunu vpřed nikoli o analýze minulosti.** Nezaměřujeme se pouze na vymýšlení řešení, koučování je založené též na akcích, což lidem pomáhá najít řešení, a také provést akci, ke které se zavázali. Jen výjimečně se budu ptát „Proč?“, mnohem častěji se budu ptát „Jak,“ „Co,“ „Kam,“ „Kdy“ a „Kdo?“

BRAIN-BASED COACHING NENÍ PORADENSTVÍ

Nebudu vám udílet rady — pokud to nebude vyloženě vhodné. I tehdy spíše napomáhám vybrat si mezi možnostmi, než abych vám říkal, co máte dělat. Kdo udělá práci za vás je poradce, já vás podpořím tak, abyste to udělali lépe sami. Ideálně pomocí naší společné konverzace, která vám pomůže dostat ze sebe to nejlepší.

BRAIN-BASED COACHING NENÍ TRÉNINK

V přístupu Brain-Based Coachingu se neřídím žádným povinným obsahem a metodami; nemám informace, které musím koučovanému poskytnout. Výsledky neřídím já-kouč, naopak vy-koučovaný a to pomocí nastavených cílů. Opravdové koučování je, když agendu řídí **výlučně koučovaný**. Stejně, jako je každý mozek jiný, i koučování je pro každého jednotlivého koučovaného zcela jiná zkušenost.

BRAIN-BASED COACHING NENÍ MENTORINK

Mentoring bývá úzce zaměřen na rozvoj kariéry. Koučování má o hodně širší záběr a dá se využít pro všechny oblasti života i práce. Koučování je strukturovanější než mentoring, například tím, že má definované cíle a sezení. Mojí snahou je vás vyvést z komfortní zóny a klást vám větší výzvy než jakýkoli mentor.

BRAIN-BASED COACHING NENÍ VEDENÍ KOUČOVANÉHO

I když vám napomáhám řídit svůj život a práci, nejsem ničí manažer. Klíčovým rozdílem je, že vám nestanovuji program ani vás nevedu určitým směrem. Koučovaný odpovídá za sebe samého a sobě samému, nikoli koučovi. Ačkoli se vás budu snažit posouvat k cílům, „nepletu“ se vám do toho, jakou cestu si zvolíte.

BRAIN-BASED COACHING SE ZAMĚŘUJE NA MYŠLENÍ

Výsledky a chování jsou poháněny emocemi a myšlením jedince. Jako kouč Brain-Based se zaměřuji na úroveň myšlení a zároveň napomáhám koučovaným ovládat jejich emoce. Proto je koučování tak účinným nástrojem ke změně.



Zdroj: Manuál pro účastníky NeuroLeadership coach

5 principů systému Brain-Based Coaching

Sebeřízené učení

Jedna ze základních myšlenek koučinku je, že se všichni se učíme lépe, když nalézáme vlastní odpovědi. Proto podporuji cestu učení druhého člověka prostřednictvím strukturovaného přístupu dotazování, nikoli jeho řízením či udílením rad. Napomáhám koučovanému se sebeřízením, v průběhu sezení přemýšlíme o vámi zvolených dilematech, řešíme problémy, vizualizujeme, přehodnocujeme a rekonstruuujeme. Prioritou je tedy zlepšení kvality vašeho myšlení, lepší zpracování nápadů a myšlenek. energii, která vzniká při tvorbě nápadů, budete umět využít, získáte silnou vnitřní motivaci k dosažení cílů a dalšímu rozvoji ve vámi zvolených oblastech.

Náročnost

Další princip je o tom, že lidé zpravidla fungují nejlépe, když jsou jim kladeny výzvy a posunují je z komfortní zóny. Teprve při jisté dávce stresu (tzv. eustres) dosahujeme dobrých výsledků, cítíme se motivováni a stres vnímáme jako výzvu. Jsme-li vystaveni nadměrné zátěži, náš výkon opět klesá.

Z toho vyplývá, že chceme-li pracovat efektivně a kvalitně, je nezbytné udržovat poměr mezi vnitřním napětím, aktivací a vzrušením v rovnováze. Náročnosti dosahují, když lidem umožním, aby rozvíjeli nové způsoby myšlení, a když je podpořím, aby začali dělat věci jinak. Proto usiluji o tu přiměřenou míru náročnosti u každého koučovaného, přičemž společně nehledáme příčinu problému, hledáme nejlepší možné řešení. Společným cílem je přivést vaši pozornost tam, kam chcete dojít.

Zaměření na řešení

Jde jednoduše o to, že svou pozornost zaměříme užitečnějším směrem, než na zaměření na problém. To nás vede do minulosti. Snažili bychom se změnit něco, co změnit nelze. Zaměření na problém může vést k obviňování, výmluvám a ospravedlňování. Je to též komplikované, pomalé a často nám to bere duševní energii a zabírá zdroje, které bychom mohli využít, abychom se dostali z patové situace.

Mgr. Stanislav Loskot, MBA
kouč, poradce a lektor managementu

Na druhou stranu, **zaměření na řešení** v naší mysli okamžitě vytvoří energii. Pomáhá mozku zůstat v pozitivní poloze, což neurověda zná jako odměnu, nebo stav přiblížení. Výsledek je, že jsme kreativnější, protože se otevřeme novým nápadům a možnostem. A o to nám v BBC jde především.

Pozitivní zpětná vazba

Poskytnu vám pozitivní posilování, nepoukazuji na to, co děláte špatně. Víím, že uznání koučovaným pomáhá vyhnout se negativnímu emočnímu stavu, který kritika může vyvolat. Pozitivní zpětná vazba je pro mozek též signál, aby udělal více. Posiluje nová spojení, aby se celá řada nových činností postupně stala pevnými návyky.

Struktura

Brain-Based Coaching je strukturovaný přístup, jehož účelem je dosažení změny. V koučovacích sezeních postupují dle metodiky BBC, se snahou nastavit vše co nejlépe pro dosažení úspěchu. Formální koučování probíhá ve strukturovaném rámci, pracujeme zpravidla v řadě 12 koučovacích sezení, nastavujeme konkrétní cíle, strategie k těmto cílům a akce k naplnění strategií, stručně řečeno, koučovací sezení se řídí podle daného rámce. To koučované podporuje v maximálním využívání pracovní paměti upevnění nových spojení.

„Nulté“ koučovací sezení (zdarma)

Představení koučinku (BBC), nastavení smluvního vztahu, představení koučovacích sezení – délka, četnost a průběh, kompetence kouče apod.

Ostatní důležité informace najdete na mém webu: www.stanislavloskot.cz, sekce koučink

Kontakt i kontaktní formulář zde najdete také, při vám všem úspěch v životě i v profesi.

