

Kedy a ako koučovať s človekom v náročnej životnej situácii

When and how to coach with a person in a difficult situation

Eva KRÁLOVÁ

Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne, Trenčín

ABSTRAKT

Východiská: Vedenie koučovacieho rozhovoru s človekom má svoje špecifiká ukotvené v etickom kódexe kouča (ICF Global 2021) a v kľúčových kompetenciách kouča (ICF Global 2019-a). V príspevku sa zaoberáme objasnením kedy a akým spôsobom je možné koučovať s človekom v náročnej životnej situácii, resp. pociťuje ťažkosti v oblasti duševného zdravia. Zároveň uvádzame kedy a ako je vhodné odporučiť človeka do psychoterapie.

Cieľ: Cieľom prehľadovej štúdie je priblížiť v čom spočíva špecifickosť a jedinečnosť koučingu s človekom v náročnej životnej situácii.

Metodika: Komparatívna analýza údajov z kľúčových dokumentov Medzinárodnej federácie koučov (ďalej ICF) ako aj z odborných príspevkov a usmernení v oblasti koučingu a psychoterapie.

Výsledky: Porovnávame základné podobnosti a odlišnosti medzi koučingom a psychoterapiou. Približujeme ako rozlišovať či je alebo nie je možné koučovať s človekom. Konkretizujeme usmernenia, ktorými sa profesionálny kouč riadi pri odporučení človeka do psychoterapie. Príspevok uzatvárame krátkou ukázkou koučovacieho rozhovoru s človekom, ktorý sa nachádza v náročnej životnej situácii.

Záver: V prípade, že je možné viesť koučovací rozhovor, profesionálny kouč potrebuje: dobre ovládať rolu kouča; uvedomovať si dopad zmenenej situácie na kouča aj koučovaného; a usilovať sa byť dobrý kouč aj v náročnej situácii koučovaného. V prípade, že nie je možné viesť koučovací rozhovor, profesionálny kouč má vedieť identifikovať kedy a ako má odporučiť koučovanému psychoterapeuta alebo iného odborníka.

Kľúčové slová: Duševné zdravie. Etická zodpovednosť kouča. Koučing. Koučovacie kompetencie. Psychoterapia.

ABSTRACT

Background: Coaching with a person has got particularities grounded in the Code of Ethics (ICF Global 2021) and the ICF Core Competencies (ICF Global 2019-a). This contribution deals with the explanation when and how to coach with a person in a difficult situation, resp. who experiences mental health difficulties. At the same time, it specifies when and how it is appropriate to recommend a person for psychotherapy.

Objective: The objective of the study is to summarize what is the specificity and uniqueness of coaching with a person in a difficult situation.

Methodology: Comparative analysis of the data from the key documents of the International Coach Federation (hereinafter ICF) as well as from professional contributions and guidelines in the field of coaching and psychotherapy.

Results: In the contribution we compare the main similarities and differences between coaching and psychotherapy. We describe how to distinguish whether to coach or not to coach with a person. We also specify the guidelines that a professional coach follows when he or she recommends a person for psychotherapy. The contribution is concluded with a short example of coaching interview with a person in a difficult situation.

Conclusion: If it is possible to coach with a person, a professional coach should master the role of a coach; be aware of the impact of the new situation on both a coach and a coachee; strive to be a good coach even when the situation of a coachee is a difficult one. If it is not possible to coach with a person, a professional coach should be able to identify when and how to recommend a psychotherapist or other expert to the coachee.

Keywords: Mental health. Ethical responsibility of the coach. Coaching. Coaching competences. Psychotherapy.

ÚVOD

Termín „v náročnej životnej situácii“ je v príspevku použitý vo význame pociťovania ťažkostí v oblasti duševného zdravia. Takému stavu môžu predchádzať udalosti, ktoré vedú k neočakávaným a náhlym zmenám, ako sú pandémie, vojny, násilné konflikty, prepustenie z práce či rozvod. Pre nás ľudí sú podobné udalosti ťažko spracovateľné a môžu nám spôsobovať úzkosť, strach alebo traumu.

Emocionálna záťaž, ktorú človek prežíva, mu zabraňuje robiť pokroky v živote. Môže sa prejavovať prehnanou odozvou, napr. nadávkami, workoholizmom alebo naopak slabou pracovnou výkonnosťou. Ďalšími prejavmi emocionálnej záťaže sú úzkosť, poruchy spánku, náhle zmeny nálad, pocity nevoľnosti, bolesti hlavy, zmeny stravovacích návykov, strata nádeje. V komunikácii sa emocionálna záťaž môže prejavovať ako prehnané zveličovanie, racionalizovanie, nárast tendencie k odosobneniu sa od svojej osobnosti, myšlienok a emócií.

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie došlo v poslednom desaťročí k 13% nárastu deficitov a porúch duševného zdravia, ktoré súvisia aj s užívaním liekov (WHO, 2022). Preto je dosť pravdepodobné, že sa v role kouča stretne s človekom, ktorý trpí ťažkosťami v oblasti duševného zdravia. Profesionálny kouč má vedieť rozpoznať kedy koučovaný potrebuje iný druh odbornej pomoci. Odporúčenie takého klienta na psychoterapiu je etickou zodpovednosťou kouča. Aby koučovaný dosiahol čo najlepší výsledok, kouč má vedieť kedy, prečo a ako mu odporučiť psychoterapiu. Zároveň má koučovaného podporovať pri dosahovaní jeho cieľov a pri riešení akýchkoľvek problémov, ktoré môžu na tejto ceste nastať. Je to síce podpora nad rámec koučovania, ale posilní dôveru medzi koučom a koučovaným (ICF Global, 2022, 2019-b).

Duševné zdravie je stav, kedy si človek uvedomuje svoje schopnosti, dokáže zvládať každodenný stres, plnohodnotne pracovať a byť prínosom pre seba aj svoju komunitu (WHO, 2022). Je to však široký koncept, na ktorý vplyvajú viaceré vonkajšie a vnútorné faktory vplyvom ktorých sa duševný stav človeka môže meniť. Aby sme tento koncept zúžili, budeme sa pozerať na duševné zdravie ako na kontinuum, ktoré sa môže vplyvom životných udalostí meniť (obr. 1), nie však v kontexte (ne)prítomnosti príznakov patológie. Človek nemusí mať problémy v jednej oblasti svojho života, ale v inej ich môže mať. Na obrázku 1 vidíme, že z dobrej pracovnej výkonnosti sa vplyvom nepriaznivých životných podmienok, môže vyvinúť prokrastinácia, neskôr workoholizmus alebo naopak slabá výkonnosť. Ak človek na tieto nové zmeny nereaguje, môže sa jeho stav vyvinúť až do neschopnosti plniť si pracovné úlohy. Tu sa už vynárajú možnosti spolupráce v rámci koučovania a terapie (Hullinger, DiGirolamo, 2018).



Obrázok 1 Duševné zdravie ako kontinuum (Lim, 2020)

Keď sa po uplynutí dlhšieho časového obdobia situácia nevyjasňuje a duševný stav človeka sa neposúva požadovaným smerom, zrejme vyhľadá pomoc profesionála, aby mu pomohol nájsť postupy a zručnosti na zvládnutie jeho situácie k väčšej spokojnosti.

Pri hľadaní podpory si človek môže klásť nasledujúce otázky: Ako si dobre vybrať odborníka pre svoju situáciu? Kedy je lepšie prizvať kouča a kedy psychoterapeuta?

V príspevku ďalej približujeme podobnosti a odlišnosti medzi týmito dvomi pomáhajúcimi profesiami.

CIEĽ

Hlavným cieľom príspevku je priblížiť v čom spočíva špecifickosť a jedinečnosť koučingu s človekom, ktorý pociťuje ťažkosti v oblasti duševného zdravia.

Ďalšie ciele sú:

- Rozlíšiť či je alebo nie je možné koučovať s človekom v náročnej životnej situácii.
- Špecifikovať základné usmernenia kedy a ako odporučiť človeku psychoterapiu, ak nie je možné s ním koučovať.
- Konkretizovať ako zotrvať v role kouča, napriek náročnej životnej situácii koučovaného.

METODIKA

K naplneniu cieľov sme si zvolili komparatívnu analýzu údajov z kľúčových dokumentov Medzinárodnej federácie koučov (ďalej ICF) a z odborných príspevkov a usmernení v oblasti koučingu a psychoterapie.

KOČOVANIE A PSYCHOTERAPIA – SPOLOČNÝ ZÁKLAD A ROZDIELY

Syntézu podobností a rozdielov medzi koučingom a psychoterapiou uvádzame v tabuľkách 1 a 2. Pri jej spracovaní bola použitá metóda komparatívnej analýzy údajov z kľúčových dokumentov ICF a z odborných príspevkov a usmernení v oblasti koučingu a psychoterapie.

Spoločný základ pre obe disciplíny vidí Falťanová (2020) v tom, že pracujú s funkčnými jedincami alebo pármí, ktorí sú v ťaživej životnej situácii. Obe disciplíny venujú pozornosť takej podpore a pomoci, aby klienti dokázali urobiť žiaduce zmeny a dosahovať ciele (tab. 1):

Tabuľka 1 Koučing a psychoterapia – sumarizácia podobností v základe oboch disciplín

KOČING	PSYCHOTERAPIA
Úvodné stretnutie využíva na dohodnutie si podmienok koučovania – <i>koučovacie dohody</i> .	Úvodné stretnutie využíva na diagnostiku a <i>dohodu o pláne terapie</i> .
Používa niektoré zručnosti, ktoré sú podobné terapii.	Používa niektoré techniky, ktoré sú podobné koučovacím zručnostiam.
Pracuje s človekom holisticky – celostne.	Pracuje s človekom holisticky – celostne.
Zachytáva myšlienkové vzorce.	Zachytáva myšlienkové vzorce.
Zameriava sa na pozitívnu zmenu u koučovaného.	Zameriava sa na pozitívnu zmenu u klienta. Avšak terapeuti sú kvalifikovaní aj na <i>diagnostiku a liečbu</i> .
<i>Niekedy</i> pracuje aj s emóciami koučovaného. Avšak zameriava sa na dodržiavanie etického kódexu a kompetencií ICF.	<i>Často</i> pracuje s emóciami klienta. Avšak zameriava sa na diagnostiku emocionálnych problémov a lieči citové zranenia.

Zdroj: Falťanová 2020; Rivera J. a Rivera N., 2022; Williams, 2007.

1. Na úvodnom stretnutí si kouč aj psychoterapeut dohodnú podmienky a postup na stretnutiach.
 - Kouč zrozumiteľne vysvetlí koučovanému čo (nie) je koučing. Charakter a ciele koučingu majú byť aj súčasťou *Koučovacej dohody*.
 - V psychoterapii je úvodné stretnutie spojené aj s diagnostikou.
2. Obe disciplíny pracujú s človekom holisticky – celostne.
3. Obe disciplíny pracujú s emóciami človeka.
 - Pre kouča emócie nie sú primárne, pridrižiava sa kontextu, zručností, kompetencií a etického kódexu ICF (ICF Global, 2021, 2019-a).
 - Psychoterapeut sa zameriava na diagnostikovanie emocionálnych problémov a lieči citové zranenia.
4. Obe disciplíny používajú vo svojom procese techniky, ktorými sa vzájomne obohacujú:
 - Psychoterapeuti môžu používať ako inšpiráciu z koučingu napríklad vizualizáciu, hru, aktívne počúvanie, karty a iné (Rivera J. a Rivera N., 2022, Williams, 2007).
 - Koučov môžu inšpirovať niektoré terapeutické techniky, ktoré sú užitočné pre ľudské telo, myseľ a zlepšenie pohody. Ak ich kouč plánuje v rozhovore použiť, pýta si povolenie od kou-

čovaného. Christine Padesky (in Williams 2005) uvádza tieto tri techniky z kognitívno-behaviorálnej terapie: škálovanie požadovaného správania, preskúvanie ďalších možností správania a sebaopozorovanie. Williams (2007) dopĺňa techniku zo solution-focused therapy, ktorá zameriava pozornosť klientov na to, čo im v určitých životných situáciách dobre funguje a čo naopak nefunguje.

Hlavné rozdiely medzi koučingom a psychoterapiou (tabuľka 2) spočívajú v jadre, v celi a v tom ako sa prejavujú v správaní. Koučovia a psychoterapeuti pracujú s podobným materiálom, ale s inými zručnosťami a s inými cieľmi:

- Koučing je partnerstvo s klientmi v podnetnom a tvorivom procese, ktorý ich inšpiruje k maximalizácii osobného a profesionálneho potenciálu (ICF Global, 2021-a). Koučovanie sa zameriava na predstavu požadovanej budúcnosti, na preskúvanie prítomnosti a zažitie úspechu. Ide teda o rozhovor orientovaný na riešenie a možnosti. Je účinný s dobre fungujúcim človekom, ktorý túži po zlepšení svojej situácie (Auerbach, 2001). Zodpovednosť a kroky, ktoré koučovaný zavedie do života sú v koučingu považované za dôležité (ICF Global, 2019).

Tabuľka 2 Koučing a psychoterapia – sumarizácia rozdielov v jadre, celi a zručnostiach

KOČING	PSYCHOTERAPIA
ROZDIELY V JADRE	
Kouč aj koučovaný sú prirodzene kreatívni a celiství. Kouč nedagnostikuje a nelieči.	Psychoterapeut nahliada na klienta skôr z klinického hľadiska. Diagnostikuje a lieči.
Pracuje s klientmi, ktorí sú schopní stanoviť si ciele.	Pracuje s klientmi, ktorí majú hlbšie problémy.
Kouč pracuje s dobre fungujúcim človekom, ktorý túži po zlepšení svojej situácie.	Psychoterapeut sa zaoberá identifikovateľnými disfunkciami u klienta.
Koučovaný je expert na svoj život.	Psychoterapeut je expert.
Orientovaný je na riešenie, na možnosti.	Orientovaný je na problém.
ROZDIELY V CIELI	
Postavenie kouča a koučovaného je rovnocenné, spolutvorivé. Kouč podporuje koučovaného v nachádzaní vlastných odpovedí, v ich raste.	Medzi psychoterapeutom a klientom je hierarchický rozdiel. Klient očakáva odpovede od terapeuta.
Dôraz kladie na prítomnosť a budúcnosť. Podporuje koučovaného pri návrhu žiadanej budúcnosti.	Dôraz je na prítomnosť a minulosť. Pomáha klientovi uzdraviť sa.
Koučovaciu dohodu tvoria spoločne kouč a koučovaný.	Psychoterapeutický plán je v značnej miere navrhovaný psychoterapeutom.
Pracuje najmä s vonkajšími situáciami a problémami koučovaného.	Pracuje najmä s vnútornými problémami klienta.
ROZDIELY V ZRUČNOSTIACH	
Odhaľuje správanie, ktoré poukazuje na vysokú sebaúctu klienta.	Odhaľuje pôvod nízkej sebaúcty klienta.
Odhaľuje negatívne myšlienky, limitujúce presvedčenia o sebe ako dočasnú prekážku.	Analyzuje a rieši pôvod a korene negatívneho rozmýšľania o sebe.
Sústredí sa na prejavenie a rozvoj potenciálu koučovaného, aby dokázal vytvoriť niečo nové do svojho života.	Sústredí sa na porozumenie a uzdravenie, aby sa eliminovali problémy klienta.
Zodpovednosť a „úlohy, ktoré koučovaný zavedie do svojho života“ sú považované za dôležité.	Zodpovednosť sa od klienta vo všeobecnosti neočakáva.
Používa koučovacie zručnosti. Pracuje na podpore koučovaných k objaveniu nových zručností a nástrojov, aby dokázali urobiť požadovanú zmenu a dosahovať ciele.	Používa terapeutické zručnosti a pracuje na rozvíjaní zručností, ktoré pomôžu klientom zvládať emócie a problémy z minulosti, zahojiť svoju bolesť.
Pri práci s emóciami kouč predpokladá, že sú prirodzené a dajú sa normalizovať.	Psychoterapeut predpokladá, že emócie sú symptómom nejakej patológie.
Kouč stojí pri koučovanom, aby dokázal identifikovať výzvy a premeniť ich na možnosti. Zodpovednosť za dosiahnutie cieľov má koučovaný.	Psychoterapeut diagnostikuje a potom poskytne klientovi svoje odborné znalosti a usmernenia, s cieľom uzdraviť sa.

Zdroj: Hullinger, DiGirolamo, 2018; Falťanová, 2020; Williams, 2004; Williams, 2007.

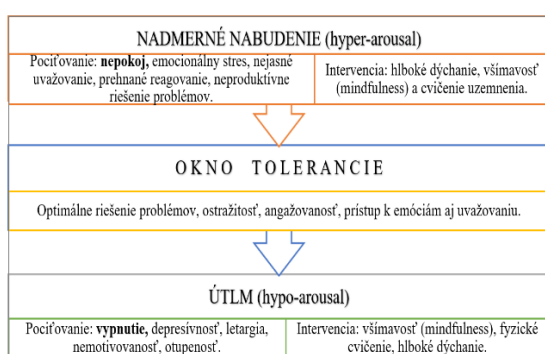
- Kouč používa koučovacie zručnosti. Podporuje koučovaných k objavovaniu nových zručností a nástrojov, aby dokázali urobiť požadovanú zmenu a dosahovať nimi stanovené ciele v takej miere, aká

im vyhovuje. Môže sa s koučovanými krátko pozrieť na ich minulosť, rodinný život, aj pocity, s cieľom porozumieť ako sa to vzťahuje k ich prítomnosti a budúcnosti. Kouč podporuje koučovaných pri návrhu želanej budúcnosti. Všima si u nich správanie a situácie, ktoré poukazujú na ich vysokú sebaúctu. Všima si aj limitujúce presvedčenia a negatívne myšlienky o sebe ako dočasnú prekážku. Pracuje najmä s vonkajšími situáciami a problémami koučovaných. Pri práci s emóciami kouč predpokladá, že sú prirodzené a dajú sa navigovať, normalizovať. Kouč stojí pri koučovaných, aby identifikovali výzvy, a aby tieto výzvy premenili na reálne možnosti v takej miere, aká im vyhovuje. Počas rozhovoru kouč overuje kontrakt. Zodpovednosť za dosiahnutie cieľov je na koučovaných. Kouč zodpovedá za proces. Môže však na základe aktívneho počúvania a pozorovania vyjadriť koučovaným svoj predpoklad v prípade, keď niekto potrebuje pomoc, ktorá nie je v rámci koučovej odbornosti, skúsenosti alebo koučovacej dohody (Hullinger, DiGirolamo 2018; Clutterbuck, 2013).

- Psychoterapia kladie dôraz na psychopatológiu, emócie, prítomnosť a minulosť. Pomáha klientovi uzdraviť sa. Jej cieľom je porozumieť prítomnosti. Orientovaná je na problém. Často sa ponára do dlhodobých emocionálnych problémov so zámerom osobného uzdravenia alebo prekonania traumy. Psychoterapia je vhodná pre klientov s istou mierou dysfunkcie či porúch (Hullinger, DiGirolamo, 2018). Zodpovednosť sa od klienta vo všeobecnosti neočakáva (Williams, 2007).
- Psychoterapeut používa psychoterapeutické zručnosti a je expert. Medzi ním a klientom je hierarchický rozdiel (Williams, 2004). Predpokladá, že emócie sú symptómom nejakej patológie a pracuje na rozvíjaní zručností, ktoré pomôžu klientom zvládať emócie a problémy z minulosti, zahojiť svoju bolesť. Odhaľuje u klienta pôvod nízkej sebaúcty. Analyzuje a rieši pôvod a korene klientovho negatívneho rozmyšľania o sebe. Pracuje najmä s vnútornými problémami klienta. Na rozdiel od koučovania pracuje viac na rozvíjaní zručností, ktoré pomáhajú klientom zvládať emócie alebo problémy z minulosti, zahojiť svoju bolesť. Psychoterapeut diagnostikuje a poskytuje klientovi svoje odborné znalosti a usmernenia, s cieľom uzdravenia (Hullinger, DiGirolamo 2018; Williams, 2004; Williams, 2007).

OKNO TOLERANCIE: POMÔCKA NA ROZLIŠENIE ČI KOUČOVAŤ ALEBO NIE

Kouč nevie kto k nemu príde na rozhovor. Profesionálna koučka, mentorka a supervízorka koučov Silvia Gallová, MCC (Gallová, Valábková 2022) odporúča koučom, aby si počas celého rozhovoru pozorne všimali koučovaného a jeho stav, ale aj sami seba na tzv. okne tolerancie (obr. 2), ktoré vyvinul profesor psychiatrie Dan Siegel. Keď sa koučovaný alebo kouč nachádzajú mimo okno tolerancie, koučing sa neodporúča.



Obrázok 2 Okno tolerancie (Siegel, 2010; Siegel, 2012)

Okno tolerancie je optimálny stav stimulácie. Znamená to, že keď človek prežíva stres, neistotu, záťaž alebo stratu, vie zostať pokojný, konať a reagovať na požiadavky každodenného života. Toto okno vyjadruje úroveň tolerancie človeka ako zvláda svoje pocity, telesné vnemy, presvedčenia či spomienky v konkrétnej situácii (Siegel, 2012). Uvediem príklad zo života: Keď ma šéf požiada zostať pracovať nadčas, okraj okna tolerancie sa môže posunúť smerom k nadmernému nabudeniu (hyper-arousal).

Ak zostanem v strede, v okne tolerancie, a zachovám si čistú hlavu, budem schopná efektívne pracovať, mať dobrý vzťah s druhými aj so sebou. Zaťažovacie faktory dokážem zvládať racionálne, s nadhľadom a ľahkosťou.

Zostať v okne tolerancie nie vždy je jednoduché. Keď sa v záťažovej situácii okno tolerancie zúži, človek sa dostane do tzv. módu prežitia. Môže sa cítiť buď zaplavený emóciami, kedy je nadmerne

nabudený a upadá do zmätku. Alebo môže cítiť letargiu, byť v útlme (hypo-arousal), zamrznutý alebo vypnutý, upadať do depresie, rigidity (Siegel, 2010).

Okno tolerancie je u každého človeka iné. Nieкто môže cítiť apatiu po negatívnej spätnej väzbe od šéfa, iný ju vezme ako užitočnú informáciu, ktorá ho stimuluje k práci na sebe a k rastu.

Všímať si koučovaného a jeho stav na okne tolerancie umožní koučovi rozpoznať či je človek prítomný tu a teraz, či vníma, primerane reaguje na podnety, rozpráva sa a či je jeho nervový systém v rovnováhe. Gallová (Gallová, Valábková, 2022) tvrdí, že ak je to tak, ide o fungujúceho človeka, ktorý sa nachádza v strednej úrovni okna tolerancie a je ho možné koučovať.

Práca kouča môže byť hlboká a transformačná. Môže sa priblížiť k nevedomým procesom aj bez toho, aby skúmal príčiny v hĺbke a uzdravoval, lebo to už patrí do oblasti psychoterapie. V koučovacom rozhovore sa kouč s koučovaným krátko ohliadnu do minulosti a vzápätí sa sústredia na budovanie požadovanej budúcnosti. Koučovací rozhovor umožňuje koučovanému preskúmať prekážky, ktoré mu bránia posúvať sa k požadovanej budúcnosti, k svojim snom a túžbam (Williams, 2004). Môže sa stať, že v takej chvíli sa koučovaný rozplače. Gallová (Gallová, Valábková, 2022) koučom odporúča všímať si o aký druh plaču ide:

- Ak človek pociťuje úľavu, že niečo dokázal pomenovať, umožní mu to nechať celú záležitosť pri koučovi. Vtedy je s ním možné koučovať.
- Ak človeka zaplavia emócie, zvyčajne sa to prejaví zvýšenou neverbálnou komunikáciou. Kouč to na koučovanom môže pozorovať ako svalový tras, hlavu v dlaniach, mrvenie sa na stoličke atď. Nie je s ním možné koučovať.
- Môže sa stať aj opak, že odozva koučovaného na podnety je nízka. Prejavuje sa to tak, že je mentálne „vypnutý“, absentuje u neho živosť, ktorá je príznačná pre strednú úroveň okna tolerancie. To je pre kouča signál, že koučovaného treba dostať späť do okna tolerancie.

Kouč potrebuje sledovať na okne tolerancie aj to, kde sa nachádza on sám. Znamená to, že si na sebe všíma, či nemá prehnané reakcie alebo nejaké nutkanie „zachrániť“ koučovaného. Vtedy je potrebné, aby od koučingu odstúpil. Taktiež na sebe sleduje či je prítomný tu a teraz pre koučovaného alebo či je odpojený (Gallová, Valábková, 2022).

Rastová zóna, ktorá je prioritou koučingu, sa nachádza v strednej zóne okna tolerancie, a koučova úloha je udržať ho v nej. Ako dostať koučovaného, resp. aj seba v role kouča, späť do strednej úrovne okna tolerancie?

Pre návrat zo zmätku, ktorý sa nachádza v hornej úrovni okna tolerancie, môže kouč využiť niektorú zo 4 možností (Siegel, 2020; Treleaven, 2018):

- Dychové cvičenie na upokojenie: nádych – napočítať do 7, výdych – napočítať do 11.
- 5-4-3-2-1 je cvičenie zamerané na prítomnosť. Pomenovať 5 predmetov v bezprostrednej blízkosti; 4 telesné vnemy (teplo, chlad, tlak, uvoľnenie); 3 zvuky, ktoré počujete (počujem); 2 vône, ktoré cítite (cítim); 1 chuť, ktorú pociťujete (pociťujem) na jazyku.
- Telesné pocity: Ako sa má vaše (moje) telo? – Ako sa vám (mne koučovi) sedí? – Akú teplotu pociťujete (pociťujem)? – Kde v tele pociťujete (pociťujem) napätie?
- Lapanie zvukov: Keby sme mali sieť, ktorá by dokázala zachytiť všetky zvuky v našej blízkosti – aké zvuky by sme mali v sieti práve teraz?

Pre návrat z útlmu v dolnej úrovni okna tolerancie môže kouč využiť niektorú zo 6 možností (Siegel, 2020; Treleaven, 2018):

- Čokoľvek čo stimuluje zmysly, vôňa je najrýchlejší spôsob ako prebrať mozog k životu.
- Gúľať ceruzku medzi dlaňami.
- Simulácia umývania rúk.
- Precítiť svoje chodidlá na podlahe alebo svoje telo na stoličke.
- Robiť malý pohyb, ktorý postupne zväčšujeme, napr. krúživý pohyb prstov na nohách.
- 5-4-3-2-1 je cvičenie zamerané na prítomnosť. Pomenovať 5 predmetov v bezprostrednej blízkosti; 4 telesné vnemy (teplo, chlad, tlak, uvoľnenie); 3 zvuky, ktoré počujete (počujem); 2 vône, ktoré cítite (cítim); 1 chuť, ktorú pociťujete (pociťujem) na jazyku.

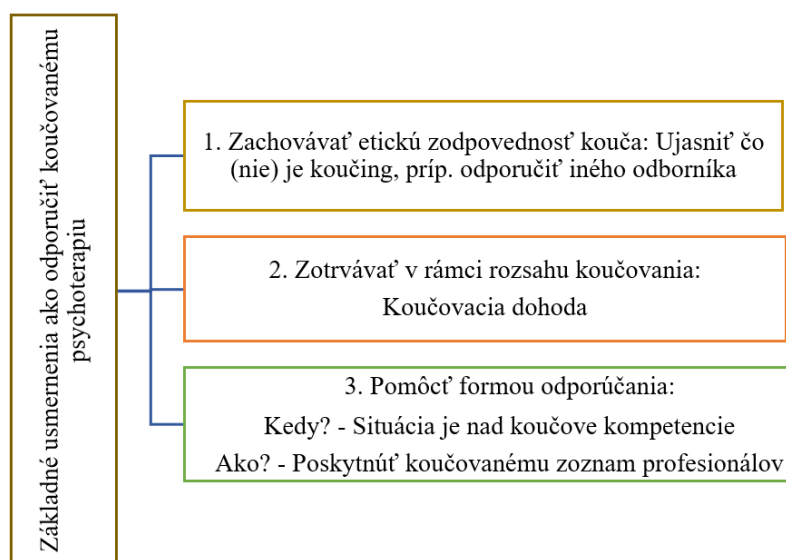
Gallová (Gallová, Valábková, 2022) ďalej odporúča koučom:

- Zameriavať svoju pozornosť na cieľ rozhovoru a neustále ho overovať.
- Počas rozhovoru sa môže stať, že človek objaví nejakú svoju bolesť. Úloha kouča je pozeráť sa dopredu, na zdroje. To neznamená, že človeku nepomáha. Naopak, môže mu pomôcť posúvať sa dopredu napr. v oblasti jeho správania, myslenia, prežívania, ktorá nejakú súvisí so spomenutou bolesťou. Kouč nikdy nepostupuje s koučovaným smerom k problému či uzdravovaniu.
- Keď koučovaný potrebuje uzdravenie alebo sa dlhodobo neposúva, kouč má ukončiť rozhovor a odporučiť ho do psychoterapie.

KEDY A AKO ODPORUČIŤ KOUČOVANÉMU PSYCHOTERAPIU

Ak sa situácia koučovaného dlhšiu dobu nevyjasňuje a jeho stav sa neposúva požadovaným smerom, kouč ho má o tom informovať. Zároveň má koučovaného podporiť v hľadaní inej profesionálnej služby, napr. psychoterapie. Kouč je viazaný etikou, aby sa pridrižoval usmernení, kedy a ako odporučiť psychoterapiu. Koučova intervencia v podobe odporúčania môže mať pozitívny vplyv na duševné zdravie koučovaného. ICF Global vypracovali usmernenia ako má také odporúčenie vyzerať (Hullinger, DiGirolamo, 2018). Etický kódex ICF definuje okolnosti, za ktorých kouč nemusí informácie získané počas koučovania považovať za dôverné, a môže zvážiť odporúčanie klienta na iného odborníka. Dôležité je, aby kouč jasne vysvetlil koučovanému čo (nie) je koučing, a aby to bolo súčasťou *Koučovacej dohody* (ICF Global, 2021-a).

Ďalej uvádzame základné usmernenia, ktorými sa kouč riadi, keď odporúča koučovanému psychoterapiu. Sumarizujeme ich v obrázku 3.



Obrázok 3 Základné usmernenia ako odporučiť koučovanému psychoterapiu (Etický kódex (ICF Global, 2021-a); Kľúčové kompetencie kouča (ICF Global, 2019))

Pri formulovaní troch základných usmernení ako odporučiť koučovanému psychoterapiu, vychádzame z kľúčových kompetencií ICF (ICF, Global 2019), etického kódexu ICF (ICF Global, 2021-a), smernice a usmernení Hullingera a DiGirolamo (2018) a Falťanovej (2020):

1. Zachovávať etickú zodpovednosť kouča je jedno z hlavných kritérií v rámci kľúčových kompetencií a etického kódexu. Keď koučovaný otvorí témy, ktoré sú mimo rámec odbornosti kouča, je kouč zodpovedný pomôcť mu vyhľadať iného odborníka alebo zdroj. Je potrebné:
 - Vyjasniť si s koučovaným rozdiel medzi koučingom a inými profesiami. Dôležité je, aby si kouč overoval či koučovaný skutočne rozumie rozdielom.
 - Vedieť rozlíšiť situáciu, v ktorej je potrebné poskytnúť odporúčanie koučovanému. Ak je kouč presvedčený, že človeku môže byť lepšie nápomocný iný profesionál, vysloví predpoklad a odporučí mu zmenu. Podľa potreby koučovanému navrhne, aby vyhľadal služby iného odborníka (ICF Global, 2021-a; ICF Global, 2019).

2. Zotrvávať v rámci rozsahu koučovania umožňuje *Koučovacia dohoda*. Je to prostriedok, ktorý má stanovovať rozsah koučovania a služby, ktoré kouč ponúkne koučovanému. Vzťahuje sa na ňu druhá kľúčová kompetencia ICF – Uzavretie zmluvy o koučovaní. V tomto procese a vzťahu si kouč spolu s koučovaným stanovujú zmluvné podmienky (ICF Global, 2019). Kouč môže do dohody zahrnúť napríklad takúto vetu: „Ak z akéhokoľvek dôvodu nadobudnem pocit, že sú potrebné iné odborné a terapeutické služby, požiadam vás o to, aby ste vyhľadali iného profesionála“ (Eliot, 2017).
3. Pomôcť formou odporúčania je vhodné vtedy, keď kouč spozoruje, že u koučovaného sa prejavujú známky zhoršeného duševného zdravia. Zároveň je potrebné, aby kouč identifikoval:
 - Kedy odporučiť iného odborníka.
 - Ako odporučiť iného odborníka.
 - Aké zdroje odporučiť koučovanému (je dobré, ak má kouč pripravený zoznam profesionálov).
- a) Kedy koučovanému odporučiť iného odborníka (Hullinger, DiGirolamo, 2018)
 - Ak koučovanie prekračuje úroveň koučovacích kompetencií, kouč má koučovaného o tom vysloviť predpoklad a podporiť ho v hľadaní riešení, vrátane psychoterapie. Ide o situácie, v ktorých sa koučovaný prejavuje nasledujúco:
 - Nedokáže bežne fungovať doma alebo v práci napr. z dôvodu zvýšeného stresu.
 - Dlhší čas sa neposúva vpred.
 - Má problémy s duševným zdravím, napr. trpí úzkosťou, depresiou, poruchami príjmu potravy, post-traumatickou stresovou poruchou (PTSD), užíva návykové látky, má poruchy myslenia, má myšlienky na samovraždu.
 - Má príznaky psychologických ťažkostí napr. zmeny nálad (podráždenosť, hnev, úzkosť, smútok), znížený výkon v práci/škole, zmeny hmotnosti a vzhľadu, poruchy spánku.
 - Ak sa kouč pri určitom probléme necíti príjemne, alebo pociťuje isté obavy, mal by zvážiť konzultáciu s koučom, ktorý je zároveň mentor, supervízor alebo odborník na duševné zdravie. Konkrétne ide o situácie kedy kouč pociťuje:
 - zodpovednosť za koučovaného;
 - tlak na riešenie problémov koučovaného;
 - úzkosť, keď ho koučovaný osloví;
 - že problém je nad jeho sily;
 - že koučovaného sklamal alebo sa na neho nadmerne spolieha atď.
- b) Ako koučovanému odporučiť iného odborníka (Hullinger, DiGirolamo, 2018)
 - V prvom rade sa kouč zaujíma o koučovaného a podporuje ho. Pýta sa a pozorne počúva bez odsudzovania, povzbudzuje ho k vyhľadaniu vhodnej odbornej pomoci.
 - Kouč pokojne, priamo a bez predsudkov vyjadrí svoj záujem a obavu o zdravie koučovaného. Poukáže na konkrétne správanie, príp. zmeny, ktoré spozoroval.
 - Má pre koučovaného k dispozícii zoznam odporúčaných odborníkov. Môže ho ubezpečiť, že ku koučovaciemu rozhovoru sa vrátia neskôr, keď bude koučovaný pripravený túto službu využiť vo svoj prospech.
 - Ak sa koučovaný v koučovacom rozhovore zmieni, že má samovražedné sklony, kouč kontaktuje podporné služby v jeho bydlisku, aby situáciu riešili.
 - Ak kouč vníma, že koučovaný nedokáže profitovať z koučovania pokiaľ svoj problém nevyrieši s iným odborníkom, priamo mu navrhne pozastavenie koučovania do tej doby, kedy bude pripravený túto službu využiť vo svoj prospech.
- c) Aké zdroje odporučiť koučovanému (Hullinger, DiGirolamo, 2018; Falťanová, 2020)
 - Kouč má mať pripravený zoznam relevantných inštitúcií a kontaktov na akreditovaných odborníkov z oblasti duševného zdravia. Na Slovensku napr. zoznam EMDR terapeutov certifikovaných európskym certifikátom EMDR Practitioners (SIPE, absolventi výcviku), licencovaných psychológov – členov z komory psychológov; štátnych psychológov, ktorí pracujú v oblasti rodinného, resp. manželského poradenstva; adresár psychologických poradní, inštitúcií pre deti a mládež; akreditovaných manželských a rodinných poradcov.

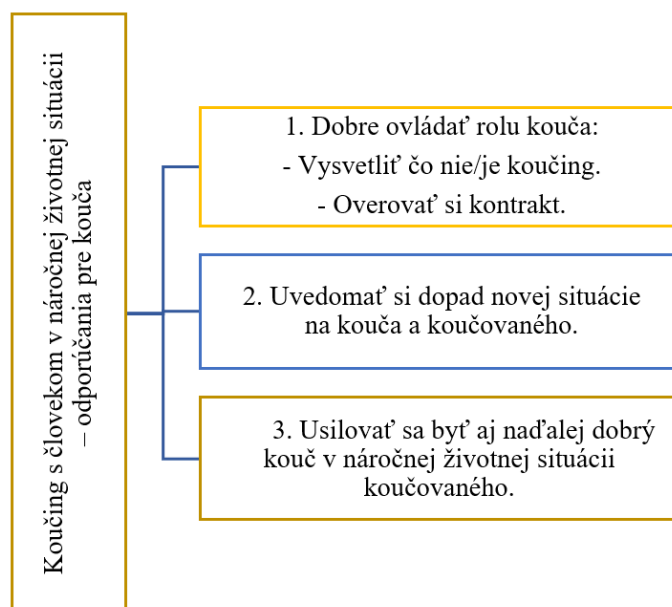
- Bližšie informácie je možné získať priamo kontaktovaním Slovenskej pobočky ICF (ICF – medzinárodná federácia koučov).

AKO KOUČOVAŤ S ČLOVEKOM V NÁROČNEJ ŽIVOTNEJ SITUÁCII

Táto časť približuje ako je možné postupovať, ak sa v živote koučovaného vyskytne náročná životná situácia a chce ju preskúmať v koučovacom rozhovore. Autorka uvádza príklad mozgnej intervencie inšpirovaný vlastnou praxou:

Zhruba pred rokom sa v živote jednej z mojich klientok udiala vážna zmena, ktorej muselo ustúpiť všetko, na čom sme spolu dovedty pracovali. Pani Slávka (krstné meno je zmenené kvôli ochrane osobných údajov) mi zatelefonovala, že jej manžel si našiel priateľku, ktorá je s ním tehotná. V priebehu dvoch mesiacov sa odsťahoval a požiadal o rozvod. Navrhol manželke, že dvaja maloletí synovia, zostanú s ňou. Pani Slávka v telefonáte spomenula, že pociťuje úzkosť a obavu. Z toho dôvodu začala navštevovať psychoterapeuta. V tom čase bola mojou klientkou približne rok a darilo sa nám pracovať na jej pracovných aj osobných zadaniach. Ako jej koučka som si všimla, že v zmenenej životnej situácii pani Slávka prestala vnímať ako prioritu posúvanie za pôvodnými cieľmi. Od jej posledného telefonátu som vnímala, že pracovné a osobné ciele, na ktorých sme pracovali doteraz, by mali ustúpiť tejto náročnej životnej situácii. Uvedomovala som si, že náš vzťah sa bude môcť rozvíjať aj podľa toho, ako túto situáciu zvládnem. Bola to aj pre mňa skúška mojej odvahy a profesionality. Rozhodla som sa vnímať to ako výzvu. Položila som si otázku: *Ako môžem zostať nápomocná ako koučka, keď koučovaná pociťuje obavu zo zvládnutia náročnej životnej situácie?*

Ďalej uvádzame tri oblasti, ktoré vyplývajú z etického kódexu kouča (ICF Global, 2021-a) a kľúčových kompetencií kouča (ICF Global, 2019) a môžu byť nápomocné koučovi, keď koučuje s človekom v náročnej životnej situácii. Sumarizujeme ich v obrázku 4.



Obrázok 4 Koučing s človekom v náročnej životnej situácii – odporúčania pre kouča (Etický kódex (ICF Global, 2021-a), Kľúčové kompetencie kouča (ICF Global, 2019))

V rámci kľúčových kompetencií kouča považujeme nasledujúce tri oblasti za užitočné pre kouča, keď koučuje s človekom v náročnej životnej situácii. Doplnujeme ich o krátke ukážky z vlastnej praxe:

1. Dobre ovládať rolu kouča

Znamená to vedieť koučovanému zrozumiteľne vysvetliť čo je, aj čo nie je koučing; a počas rozhovoru si neustále vyjasňovať kontrakt, dohodu. Overovať či smerujeme k naplneniu klientových potrieb, je obsahom 3. kľúčovej kompetencie Uzatvára a dodržiava dohody (ICF Global, 2019):

Koučka: - „O čom by mal byť náš dnešný koučing?“

(Začíname myšlienkou na koniec a priebežne si overujeme či sme na správnej ceste.)

Slávka: - „Pochopiť čo sa mi práve teraz deje v živote... To by sa mi uľavilo.“

Koučka: - „Čo to bude pre vás znamenať, keď budete chápať čo sa vám práve teraz deje v živote?“

Slávka: - „... (ticho)... Budem sa vedieť postarať o synov. Budem mať priestor... (ticho)..., moja myseľ bude mať priestor, aby sa zaoberala tým, čo je podstatné.“

Koučka: - „Slávka, a podľa čoho spoznáte, že vaša myseľ sa zaoberá tým, čo je podstatné?“

Slávka: - „No, ... najmä podľa toho, že mám dosť energie. Obyčajne potom čo idem skôr spať a ráno vstanem oddýchnutá. Potom dokážem rozlišovať čo je prioritá a čo môžem nechať ísť.“

Koučka: - „Máte dosť energie potom čo idete skôr spať, ráno vstanete oddýchnutá, dokážete rozlišovať čo je prioritá a čo môžete nechať ísť. O čom by sme sa mali teraz rozprávať?“

Slávka: - „... Možno o tom, ako byť ráno, a aj počas dňa oddýchnutá, ... aby som bola schopná dobre rozlišovať medzi potrebným a nepotrebným.“

Koučka: - „Počujem tu dve roviny. Prvá: Ako byť počas dňa oddýchnutá. Druhá: Byť schopná dobre rozlišovať medzi potrebným a nepotrebným? Ako to vidíte vy?“

Slávka: - „No ten oddych je teraz dôležitejší... Myslím si, že sa postará aj o ďalšie veci. Možno by sme sa mali zamerať naň.“

Koučka: - „Takže na tomto stretnutí sa chcete rozprávať o tom ako oddychovať počas dňa. Je to tak?“ (Koučka uzatvára kontrakt.)

Slávka: - „Áno.“ (Koučovaná odsúhlasila kontrakt. Dohodli sa, na čom budú pracovať.)

Koučka: - „Slávka, a čo sa vo vašom živote zmení, keď budete počas dňa oddýchnutá?“

Slávka: - „Hm... (ticho) ... Nebudem o sebe pochybovať, ... to je dôležité, aby som dokázala reálne vnímať svet okolo mňa. ... Je tam pokoj.“

Koučka: - „Ako oddychovať počas dňa, aby ste dokázali reálne vnímať svet okolo vás.“

Koučka spolu s klientkou pracuje na vyjasňovaní kontraktu, ktorý klientka naozaj chce. Je to neustály dialóg na čo zameriavame v konkrétnom momente pozornosť. Koučka si overuje, či spolu smerujú k naplneniu Slávkiných potrieb. V pozadí dialógu sú prítomné tri ďalšie kľúčové kompetencie kouča: 4. Rozvíja dôveru a pocit bezpečia, 5. Je plne prítomný a 6. Počúva aktívne (ICF Global, 2019). Na ich základe koučka kladie Slávke otázky.

2. Uvedomovať si dopad (aj možný dopad) náročnej situácie na koučovaného a kouča

Kouč môže vnímať emócie prítomné v rozhovore u koučovaného aj u seba. Aktívne sa napája a prekóduje na koučovaného, pričom sa zameriava na posun dopredu v partnerskej komunikácii. Vytvára prostredie, v ktorom sa človek môže pozrieť na svoju situáciu z rôznych uhlov a nájsť vlastné riešenie. To je obsahom 2. kľúčovej kompetencie Stelesňuje koučovacie myslenie (ICF Global, 2019). Z pohľadu koučovej prítomnosti (5. kľúčová kompetencia Je plne prítomný) a počúvania (6. kľúčová kompetencia Počúva aktívne) zaostruje na 7. kľúčovú kompetenciu Prebúdza uvedomenie (ICF Global, 2019). Keď sa odmlčí, reflektuje neverbálnu komunikáciu koučovaného. Zároveň vytvára bezpečie (kompetencia 4 Rozvíja dôveru a pocit bezpečia), uznáva pocity, ktoré koučovaný prežíva, aj ho podporuje, aby im porozumel, a aby objavil, čo by mu bolo miesto nich užitočné.

Koučka: - „A to pochybovanie o sebe ako sa prejavuje u vás v tele?“

Slávka: - „Som spomalená, mám ... pomalé pohyby a ... (ticho)... cítim sa stratená...“

(V očiach sa jej zaleskli slzy, ale je pokojná.)

Koučka: - „Všímam si, že sa u vás objavili slzy, keď o tom rozprávate, ale zároveň vidím, že ste pokojná. Ako sa teraz máte?“ (Touto otázkou koučka reflektuje neverbalitu, rešpektuje Slávkiné emočné rozpoloženie a zároveň si od nej pýta súhlas na pokračovanie v rozhovore.)

Slávka: - „Som v poriadku, môžeme pokračovať.“ (Klientka si berie vreckovku zo stola. Koučka čaká a dáva koučovanej priestor.)

Koučka: - „Hovoríte Slávka, že sa cítite stratená... A odkiaľ sa ten pocit berie?“

Slávka: - „... (ticho) ... neviem, možno je to preto, že ... celá starostlivosť o synov aj domácnosť je na mne! A vôbec ... všetko je iné ako predtým! Je to úplne nová situácia.“

Koučka: - „A čo vám, Slávka zvyčajne pomáha, keď sa ocitnete v novej situácii?“ (Koučka kladie silné otázky.)

Slávka: - „... (ticho)... Zachovať si odstup... byť zvedavá... dobre si všímať kde som, kto tam je so mnou ... (ticho)... a pripraviť sa.“

Koučka: - „Zachovať si odstup, byť zvedavá, všímať si kde ste, kto tam je s vami, pripraviť sa. Čo z tohto zoznamu by ste vedeli využiť v tejto vašej úplne novej situácii?“

Slávka: - „... Hm... neviem... (ticho)... najviac ... myslím si, že by mi pomohlo, keby som sa pripravila...“

Koučka: - „A keby ste sa pripravili Slávka, aký dopad by to malo na tú úplne novú situáciu, v ktorej ste teraz?“

Slávka: - „... Hm... to je zvláštne, je tam pokoj a ... energia.“

Koučka: - „A aký záver si z toho urobíte?“

Slávka: - „... že nemusím dávať taký priestor pochybnostiam o sebe. ... Vyprázdni sa mi hlava.“

Koučka: - „A čo vám umožní ten priestor, ktorý v hlave vznikne?“

Slávka: - „... haha ... hneď mám niekoľko nápadov.“ (Koučka vníma zmenu energie u Slávky, je to 7. kľúčová kompetencia.)

Koučka: - „Sem s nimi Slávka .-“)“ (Klientka mi zobrala pero a začala si písať svoje nápady.)

3. Usilovať sa byť aj naďalej dobrým koučom v náročnej situácii koučovaného

Kouč si môže počas rozhovoru všimnúť rôzne pocity, ktoré koučovaný prežíva v súvislosti s náročnou situáciou. Pocity sú prirodzené, sme ľudia. Keď koučovaný túži po zlepšení svojej situácie, kouč potrebuje jeho pocity uviesť do súvislosti s cieľom rozhovoru. Koučovaný môže napríklad prežívať smútok, hnev, cítiť sa zradený atď. Na tom nie je nič patologické. Môžeme to prirovnať napríklad k situácii, keď žena cíti radosť, že sa čoskoro stane mamou. Ak však človek zotrúva v ťažkej situácii dlhší čas, môže mu život pripadať ťaživý. Aj pri ťaživých pocitoch má kouč zostať s koučovaným v role kouča, primerane ho podporovať najlepšimi možnými koučovacimi otázkami a pozorovaniami, ktoré sú v súlade s kľúčovými kompetenciami kouča (ICF Global 2019), etickým kódexom kouča (ICF Global 2021-a) a požiadavkami na kontinuálne vzdelávanie profesionálnych koučov (CCE – continuing coach education):

Koučka: - „Slávka, chcete byť počas dňa oddýchnutá, aby ste dokázali reálne vnímať svet okolo vás. Teraz sa objavila téma upokojenia sa. Čo sa vám v súvislosti s tým ponúka?“

Slávka: - „(– ticho –) ... Byť v pokoji ... (ticho)... Keď zostanem v pokoji môžem lepšie vidieť, počuť, cítiť seba aj okolitý svet.“

Koučka: - „Hovoríte, že keď zostanete v pokoji, to vám umožní lepšie vidieť, počuť, cítiť seba aj okolitý svet. A keď vy lepšie vidíte, počujete a cítite seba aj okolitý svet, čo sa tam presne deje?“

Slávka: - „(– ticho –) ... Pokoj mení veci na ... prijatie. Prijímam, že som na starostlivosť o synov a domácnosť sama. Hm, prijímam tú ... pôvodne neprijateľnú situáciu...“

Koučka: - „A čo sa zmenilo, keď spomínate, že prijímate tú pôvodne neprijateľnú situáciu?“

Slávka: - „... Vidím, že je to ťažké. Ale vidím aj novú cestu, síce v hmle, ale viem, že to je nová cesta.“

Koučka: - „A keby sa tá hmla zodvihla, čo tam vidíte?“ (Koučka pracuje s metaforou.)

Podobným spôsobom môže kouč s koučovaným pokračovať do časovo ohraničeného momentu, kedy človek konštatuje, že je spokojný s pochopením svojej situácie. Slávka si v priebehu rozhovoru uvedomila, že jej život má zmysel, sú tu jej synovia, rozhodla sa aktívne cvičiť a zmenila stravovacie návyky. Počas rozhovoru kouč vyzýva klienta, aby pomenoval čo objavil o svojej situácii, o sebe, aby preskúmal ako to využije v živote, a spolu zvažujú aj čo potrebuje, aby mohol napredovať. To je obsahom 7. kľúčovej kompetencie Prebúdzanie uvedomenie a 8. kľúčovej kompetencie Podporuje klientov osobný rast (ICF Global, 2019), na pozadí ktorých sú prítomné aj ďalšie kľúčové kompetencie.

Nie je samozrejmosťou, že koučovací rozhovor sa vyvíja takto hladko. Kouč si vždy u klienta overuje, či je ochotný prijať zodpovednosť. Dobrý kouč neopúšťa koučovaného ani v ťažkej situácii. Zostáva pravdivý, autentický v role kouča – profesionála, ktorý sa pýta koučovaného ako mu môže byť užitočný v jeho konkrétnej situácii. Ak kouč počas rozhovoru zistí, že téma nie je vhodná na pokračovanie, predloží to na konci sedenia koučovanému. To je obsahom 8. kľúčovej kompetencie Podporuje klientov osobný rast (ICF Global, 2019). Keď kouč zistí, že koučovaný potrebuje v novej situácii iného odborníka, oznámi mu to:

Koučka: - „V tejto chvíli vám neviem byť užitočná tak, aby ste naozaj vedeli čo sa vám deje v živote. Odporúčam Vám navštíviť iného odborníka v tejto oblasti.“

Ak kouč vníma problémy na svojej strane, je potrebné, aby pre seba vyhľadal podporu vo forme mentoringu alebo supervízie. Kouč sa nemôže ponárať do svojich či klientových emócií, ani ich skúmať, aby to nebolo prekážkou v raste koučovaného. Preto, ak napríklad kouč pociťuje prílišný smútok, je potrebné odstúpiť, ukončiť rozhovor a oznámiť to koučovanému. Následne môže požiadať o podporu skúseného supervízora alebo mentora.

ZÁVER

Od pandémie COVID-19 je na Slovensku zaznamenaná kríza psychického zdravia, ktorá môže mať dlhodobé následky. Je preto pravdepodobné, že človek, ktorý pociťuje ťažkosti v oblasti duševného zdravia, sa rozhodne požiadať o podporu od profesionálov. Aby dosiahol čo najlepší výsledok, profesionálny kouč má vedieť kedy, prečo a ako odporučiť človeku psychoterapiu.

V prípade, že je možné viesť koučovací rozhovor, kouč potrebuje:

- Dobre ovládať rolu kouča.
- Uvedomovať si dopad zmenenej situácie na kouča aj koučovaného.
- Usilovať sa byť dobrý kouč aj v zmenenej situácii koučovaného.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- AUERBACH J. E. *Personal and executive coaching: The complete guide for mental health professionals*. Pismo Beach, California: Executive College Press. 2001. ISBN 978-097068-340-3.
- CLUTTERBUCK D. When coaches and therapists work together. David Clutterbuck Partnership. [Online]. 2013. [Cit. 2023-04-12]. Dostupné na internete: <https://davidclutterbuckpartnership.com/when-coaches-and-therapists-work-together/>
- ELIOT T. Frequently asked questions about personal coaching. [Online]. 2022. [Cit. 2022-06-04]. Dostupné na internete: https://synergycoaching.org/faq-coaching/#et_pb_accordion_item_2
- FALŤANOVÁ E. Koučing alebo terapia: Aké sú rozdiely a kedy odporučiť klienta na terapiu. *ICF Slovak Charter Chapter*. [Online]. 2020. [Cit. 2022-06-13]. Dostupné na internete: <https://www.icf.sk/podujatia-a-aktivita/clanky-letaky/188-koucing-alebo-terapia-ake-su-rozdiely-a-kedy-odporucit-klienta-na-terapiu>
- GALLOVÁ S., VALÁBKOVÁ Z. Trojdielny miniseriál. [Online]. 2022. [Cit. 2022-06-25]: Dostupné na internete:
1. časť: Trauma a koučovanie 1. diel <https://www.youtube.com/watch?v=7gIL2OIFhJO>
2. časť: Trauma a koučovanie 2. diel <https://www.youtube.com/watch?v=Qxb1PozKdCM> 3. časť: Trauma a koučovanie 3. diel <https://www.youtube.com/watch?v=TtenUVzdrIq>
- HULLINGER A., DI GIROLAMO J. Referring a client to therapy; A set of guidelines. *ICF*. [Online]. April 2018. [Cit. 2023-03-20]. Dostupné na internete: https://researchportal.coachingfederation.org/Document/Pdf/abstract_3430
- ICF Global. *Updated ICF Core Competencies*. [Online]. 2019. [Cit. 2023-03-10]. Dostupné na internete: [Updated-ICF-Core-Competencies_English_Brand-Updated.pdf](https://www.coachingfederation.org/Updated-ICF-Core-Competencies_English_Brand-Updated.pdf) (coachingfederation.org)
- ICF Global-a. *The Code of Ethics*. [Online]. 2021. [Cit. 2023-03-13]. Dostupné na internete: <https://coachingfederation.org/app/uploads/2021/01/ICF-Code-of-Ethics-1.pdf>
- LIM J. Everyone has Mental Health. In *Psychful – Find your way forward*. [Online]. 2020. [Cit. 2020-05-15]. Dostupné na internete: <https://www.inpsychful.sg/everyone-mentalhealth/>
- SIEGEL D.J. *Mindsight: The new science of personal transformation*. New York, NY, US: Tantam Books. 2010. ISBN 978-055338-639-4.
- SIEGEL D.J. *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. 2nd ed. New York: The Guilford Press. 2012. ISBN 978-146250-390-2.
- SIEGEL D. J., BRYSON T. *The Power of Showing Up: How Parental Presence Shapes Who Our Kids Become and How Their Brains Get Wired*. New York: Ballantine Books. 2020. ISBN 978-152479-771-3.
- SIPE. Absolventi výcviku v EMDR a psychotraumatológii. [Online]. [Cit. 2023-05-10]. Dostupné na internete: <http://www.emdr-sipe.sk/absolventi-vycvik-v-emdr.php>

- TRELEAVEN D.A. *Trauma Sensitive Mindfulness: Practices for Safe and Transformative Healing*. W. W. Norton & Company: 1st edition. 2018. ISBN 978-039370-978-0.
- WHO. *Mental Health*. [Online]. 2023. [Cit. 2023-03-10]. Dostupné na internete: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- WILLIAMS P. Border Line. Understanding the relationship between therapy and coaching. *Choice – the magazine of professional coaching*. *Coaching VS Therapy*, 2007; 5 (3).
- WILLIAMS P. It's all in your Head. Changing your thoughts will indeed change your behaviour. *Choice – the magazine of professional coaching*. *Why don't coaches make more money*, 2005; 3 (1).
- WILLIAMS P. Coaching vs Psychotherapy – The Great Debate. *Choice – the magazine of professional coaching*. *Creating the Coaching Community*, 2004; 2 (1).