

Jakou službu si vybrat?

Řešíte jakýkoliv problém a přemítáte, na koho se obrátit? Nabízím svůj pohled.

Co dělá kouč?

Nastavuje klientovi zrcadlo.
Otázkami mu pomáhá aktivně přemýšlet a hledat řešení.
Pomáhá mu budovat (sebe)důvěru, uvědomění a odpovědnost.
Orientuje se na budoucnost a je zaměřen pozitivně.
Využívá zejména vnitřní motivaci.
Vyhýbá se hodnocení klienta. Neradí, klient sám přichází na řešení svých problémů.
Nemusí být odborníkem na dané téma, je odborníkem na koučovací proces.
Zpravidla dlouhodobější proces (např. oproti poradenství).
Méně mluví, spíše klade otázky.

Co dělá mentor?

Zpravidla je zkušený.
Je lepší, pokud zná danou problematiku.
Je průvodcem a předává své zkušenosti.
Může poradit.
Dává návody, které se jemu osvědčily.
Hodnotí, a může dávat zpětnou vazbu.
Má autoritu.
Cíl stanovuje společně s klientem.
Není direktivní (jako např. trenér).

Jak jedná poradce?

Předává rady a zkušenosti v oboru.
Musí být odborníkem v oboru.
Analyzuje.
Nabízí možnosti.
Cesta vede k cíli rychleji.
Využívá jak vnější, tak vnitřní motivaci.
Nemusí být zkušenější než klient.

Jak pracuje terapeut?

Může nabízet jak seberozvoj, tak léčbu.
Může tedy pracovat i s nemocemi.
Napravuje chyby.
Zpravidla směřuje cíleně k nápravě.
Může pracovat i s minulostí.
Může pracovat s negativními aspekty.
Využívá standardní metodiku a potřebuje odbornost.
Interpretuje klientovo prožívání.

Jak pracuje trenér?

Poskytuje rady a instrukce.
Tlačí na výkon.
Sleduje chyby a bariéry svěřence.
Dává zpětnou vazbu, zpravidla hodnotí.
Může kritizovat.
Často využívá vnější motivaci.
Bývá spíše direktivnější.
Často sám stanovuje cíle a metody.