

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FILOZOFICKÁ FAKULTA

ANDRAGOGIKA A PERSONÁLNÍ ŘÍZENÍ

Miroslava Papajiková

UPLATNĚNÍ METODY KOUČINKU V
POHYBOVÉ TERAPII SE ZAMĚŘENÍM NA
ROZVOJ OSOBNOSTI

Using of Coaching Method in the Kinetic Therapy with
the Focus on the Personal Development

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Praha 2016

Vedoucí práce:

PhDr. Jan Gruber Ph.D

Poděkování

Chtěla bych touto formou poděkovat panu Janu Gruberovi za trpělivé vedení této práce.

Prohlašuji, že jsem celou tuto bakalářskou práci vypracovala a sepsala samostatně a že všechny literární či časopisecké prameny použitých údajů včetně internetových odkazů jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů. Tato práce nebyla využita k získání jiného ani stejného titulu.

V Praze dne 11. 8. 2016

.....

Anotace (Abstrakt)

Tato práce je zaměřena na možnosti propojení metody koučinku a pohybové terapie v oblasti psychického rozvoje osobnosti. Autorka vysvětluje pojmy související s koučinkem a pohybovou terapií a seznamuje čtenáře se současnou situací v obou navzájem se prolínajících oblastech. Cílem této práce je zjistit, jestli a jak lze v pohybové terapii využít koučovací techniky. Míra využití těchto technik je ověřena pomocí kvalitativního šetření. Práce se dále zaměřuje na možnosti a potřeby dalšího vzdělávání.

Klíčová slova: pohybová terapie, koučink, vzdělání, osobnostní rozvoj

Abstract

This work is focused on the possibilities of linking methods of coaching and physical therapy in the field of psychological personal development. The author explains the concepts related to coaching and physical therapy and introduces to the reader the current situation in these two interconnected fields. The aim of this work is to find out if and how to use the coaching techniques in physical therapy. The rate of utilization of these techniques is verified by a qualitative survey. The work also focuses on the needs and possibilities of further education.

Key words: kinetic therapy, coaching, education, personal development

Obsah:

0 ÚVOD	7
1 OBECNÉ VYMEZENÍ KOUČINKU	9
1.1 Koučink a jeho podoby	10
1.2 Uplatnění metody koučinku v oblasti osobnostního rozvoje.....	12
1.3 Postavení koučinku v ČR.....	13
1.4 Funkce kouče.....	14
1.5 Kouč a koučovací přístup	16
2 POHYBOVÁ TERAPIE.....	19
2.1 Formy a metody pohybové terapie	20
2.2 Předpoklady úspěšnosti pohybové terapie	21
2.3 Postavení pohybové terapie v ČR.....	22
3 PŘEDPOKLADY PRÁCE S KLIENTEM V POHYBOVÉ TERAPII A KOUČINKU	24
4 VZDĚLÁVÁNÍ	25
4.1 Vzdělávání v oblasti terapie a koučinku	25
4.2 Další vzdělávání v oblasti koučinku	26
4.3 Další vzdělávání v oblasti pohybové terapie.....	29
5 EMPIRICKÁ ČÁST.....	31
5.1 Téma empirické části.....	31
5.2 Použitá metoda.....	31
5.2.1 Pretest.....	31
5.2.2 Rozhovory s vybranými respondenty.....	32
5.3 Harmonogram výzkumu.....	34
6 INTERPRETACE, HODNOCENÍ A DISKUSE.....	35
6.1 Výsledky rozhovorů: Potřeba dalšího vzdělávání	35
6.2 Výsledky rozhovorů: Koučovací přístup v pohybové terapii	36
6.3 Výsledky rozhovorů: Zhodnocení efektu metody koučinku v pohybové terapii.....	37

6.4 Hodnocení použité metody	38
6.4 Diskuse	39
7 ZÁVĚR.....	41
8 SOUPIS BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ.....	42
Příloha č. A – Přepis rozhovorů.....	Chyba! Záložka není definována.
Příloha č. B – Přepis dotazníkového šetření (pretest)	Chyba! Záložka není definována.

O ÚVOD

Pro toto téma jsem se rozhodla ze zájmu o oblast rozvoje osobnosti a na základě sebezkušenosti s tanečně-pohybovou terapií i koučinkem. Oba přístupy považuji za vzájemně se podporující směrem k podpoře vyšší kvality života a efektivní integraci a harmonizaci osobnosti. Primárně mě zajímá hledisko osobnostního rozvoje, proto se chci zabývat koučinkem a pohybovou terapií jako metodami rozvojové práce s klienty bez psychických poruch, resp. bez lékařského nálezu.

Cílem této práce je přiblížit metodu koučinku a pohybové terapie jako přístupy k osobnostnímu rozvoji, ověřit možnost využití koučovacích metod v pohybové terapii a zmapovat možnosti profesní přípravy a dalšího vzdělávání v této oblasti. Přitom mne zajímá, jak jsou zkušenosti z dalšího vzdělávání využitelné pro samotnou praxi s klienty.

Pro vymezení pohybové terapie a koučinku použiji metodu jednoduché deskriptivní případové studie (Hendl, 2005, s. 110). Pro zhodnocení uplatnitelnosti koučinku v pohybové terapii využiji kvalitativní metodu polostrukturovaných rozhovorů, kterým bude předcházet dotazníkový pretest.

V teoretické části práce budu popisovat koučink jako techniku, která aktivně podporuje klienta, aby sám dosáhl svých předem vytýčených cílů. Přiblížím nejčastější podoby a směry koučinku a jeho využití v oblasti osobnostního rozvoje. Pohybovou terapii přiblížím jako metodu, kde se setkává fyzický i psychologický aspekt osobnosti. Představím hlavní formy této práce s klientem a naznačím možné přínosy a předpoklady tohoto přístupu. V rámci kapitoly o postavení pohybové terapie v ČR nastíním historii tohoto přístupu i možnosti vzdělávání v této oblasti, které jsou v ČR momentálně k dispozici. V kapitole Předpoklady práce s klientem v pohybové terapii a koučinku budu reflektovat existenci principů, které jsou v koučovací i pohybově terapeutické práci podobné (kde je tedy potenciál pro prolínání obou přístupů). Kapitola o vzdělávání popisuje možnosti získání vzdělání

v oblasti pomáhajících profesí a sumarizuje nabídku nejvýznamnějších koučovacích výcviků, které jsou na českém trhu k dispozici. Empirická část práce zkoumá reálné možnosti využití metody koučinku v pohybové terapii a přínos dalšího vzdělávání.

I přes relativní „mladost“ obou přístupů existuje mnoho literární zpracování teorie a praxe jak koučinku, tak pohybové terapie. V oblasti koučinku se jedná především o praktické příručky pro kouče, teoretické texty, etické kodexy apod. V českém prostředí publikuje např. Anna Crkalová či Radvan Bahboub, kteří se zaměřují na osobnostní rozvoj, dále např. Michaela Daňková, Monika Bartoníčková či Jiří Suchý, kteří se více zabývají koučinkem v manažerské praxi. Ze zahraničních autorů se koučinkem zabývá Lance Secretan, Marilyn Atkinson, John Whitmore ad. Velké množství publikací o koučinku se zabývá koučinkem sportovním (zvláště v 60.–90. letech), který však nebude předmětem této práce.

V oblasti pohybové terapie se jedná zejména o učební texty, případové studie či teoretické publikace. Této oblasti se intenzivně věnuje např. Běla Hátlová, a to v rámci teorie a praxe psychomotoriky a jejího využití v terapii psychických nemocí. V oblasti taneční terapie u nás nejvíce publikují zástupci Asociace tanečně pohybové terapie ČR Tanter (Bič, Čížková, Špinarová, Zedková). Ze zahraničních zdrojů lze zmínit především Rudolfa Labana a Ingmar Bartenief, na něž většina dalších autorů navazuje nebo odkazuje. Oblasti tanečně pohybové terapie se věnují např. B. Meekums, H. Payne, K. Stanton-Jones a s termínem taneční/pohybová terapie pracují např. S. Chaiklin a S. W. Goodill.

Oblast propojení koučinku a pohybové terapie zatím zůstává (alespoň dle dostupných pramenů) bez významnější pozornosti. Asi nejbližší této tématice je analýza role pohybových vzorců ve vývoji osobnosti (J. S. Kestenberg).

1 OBECNÉ VYMEZENÍ KOUČINKU

Existuje celá řada směrů či přístupů, které lze označit pojmem koučink. Mezi ty nejběžnější jistě patří koučink zaměřený na výkon, kognitivně-behaviorální koučink, transakčně-analytický koučink, psychosociální koučink, business koučink, skill koučink či stále oblíbenější životní (life) koučink¹. S těmito směry souvisí nebo na ně navazují i další druhy koučinku zaměřující se na vztahy, work-life balance, řešení konfliktů apod. (Langrová, 20. 11. 2012)

Koučink se dříve pojil převážně s oblastí sportu, kde sloužil a slouží jako efektivní nástroj podněcování k dosahování požadovaných sportovních výkonů (Field, Holroyd, 2012, s. 26). Koučinkem, kterým bych se chtěla zabývat, jsou však v dnešní době akcentována mnohem širší témata než je tomu ve sportu.

Je možné nalézt velké množství definic, které mají ve svých významech větší či menší množiny průniku. Koučink bývá definován, v odborných i populárně-naučných publikacích, v časopisových článcích, v teoretických podkladech koučinkových kurzů, ve smlouvách ke koučovacími výcvikům apod. Například podle Kodexu zásad jednání pro kouče a mentory je koučování „... facilitováním klientova učebního procesu za použití profesionálních metod a technik, které pomáhají klientovi zlepšovat to, co ho dosud brzdilo a posilovat to, co je pro něj efektivní, aby dosáhl svých cílů.“ (Kodex zásad jednání pro kouče a mentory, 2011, s. 3). Celosvětová asociace business koučů pojímá koučink jako smysluplnou komunikaci, „jejímž výsledkem je podpora a zvýšení takového jednání člověka, které se úspěšně promítne do širokého spektra jeho činnosti jako zaměstnance firmy, organizace či státní instituce.“(Worldwide Association of Business Coaches, 2002, nestránkováno). Dále můžeme koučink považovat za „proces urychlující pokrok jedince v dosahování osobních a profesních cílů“ či „pomoc lidem odemknout jejich potenciál“ (Cook, 2009, s. 11). Koučink také můžeme pojímat také jako proces, který umožňuje učení a rozvoj, čímž vede ke zvýšení klientovy výkonnosti. (Pardey, 2007, s. 2) V takovém

¹ Blíže např. Pardey, 2007, s. 5

případě by se jednalo o techniku srovnatelnou s tréninkem, je ale důležité brát v úvahu, že koučink je zaměřen na konkrétní specifické chování vhodné právě pro toho jednoho klienta, zatímco trénink je zaměřen na obecnější principy chování a zpravidla bývá organizován pro větší skupinu lidí. (Pardey, 2007, s. 13)

S koučinkem se můžeme setkat i v organizacích, kde může nabývat mnoha různých podob. Je dokonce možné uvažovat o členění na direktivní (forma učitel-žák) a nedirektivní (průvodce) techniky takového koučinku. (Folwarczná, 2010, s. 91–92)

Pro potřeby této práce se budu zabývat primárně direktivním koučinkem. Koučink budu pojímat ve smyslu dynamicky se rozvíjející interdisciplinární odborné koncepce rozvojového vedení/poradenství, resp. přístupu ke klientovi (Tůma, 2012).

1.1 Koučink a jeho podoby

Jedná se ohleduplnou a pokud možno dlouhodobou podporu klienta skrze rozvojový a pomáhající rozhovor, který má za cíl pomocí vhodných otázek nasměrovat klienta k sebepoznání a sebedůvěře a tím vyšší aktivizaci a schopnosti dosahovat vytýčené cíle (Suchý, Náhlovský, 2012, s. 15). Klient dává s tímto rozhovorem souhlas za účelem facilitace dosahování stanovených cílů (Pardey, 2007, s. 2).

Standardy etického a profesionálního jednání koučů jsou stanoveny kodexem zásad jednání pro kouče a mentory. Tento dokument (bez právní účinnosti) má za cíl zvýšit kredibilitu koučů a tvořit jakousi záruku jejich etického jednání v souladu s tímto dokumentem. Kodex přijímaný Evropskou unií je součástí seznamu „Seberegulujících profesí“ (Etická platforma profesních koučů, 2012, nestránkováno)

Koučovat, resp. pomocí koučinku rozvíjet lze jak jednotlivce, tak skupiny. K rozvoji dochází i díky podněcování kreativity v bezpečném prostředí partnerského vztahu, který kouč s klientem vytváří, a tím zvýšení klientova osobního a případně i profesního potenciálu².

² Tzv. rozvojové koučování (developmental coaching) a pracovní koučování (on the job coaching). (Folwarczná, 2010, s. 90)

V žádném případě by se však dle kodexu nemělo jednat o psychoterapeutické služby náležející do kompetencí proškolených psychoterapeutů (Kodex zásad jednání pro kouče a mentory, 2011, s. 3).

Koučování je primárně určeno psychicky zdravým jedincům, kteří koučovi v podstatě zadávají zakázku. Zakázka většinou spočívá v pomoci dosažení vytyčených cílů v oblastí profesního rozvoje, výkonu, time managementu nebo osobního či partnerského života (např. life-coaching, sex coaching, výživový koučink ad.). Zpravidla se tedy nejedná o odstraňování psychopatologických jevů, ale spíše o osvojení takových principů chování, znalostí a dovedností, které klientovi umožní efektivně kultivovat jeho osobnost a usnadnit mu tak dosahování požadovaných výsledků.

V koučinku se můžeme setkat s použitím prvků klasické dialektiky a také určitou kombinací, resp. výběrem těchto poradenských směrů: kognitivně-behaviorální, gestalt, ericksonovský přístup, humanistický přístup, systemické a konstruktivistické teorie, existenciální a humanistické směry, dynamické školy, transakčně analytické, psychosociální a další (Cipro, 2015, s. 98–105). Koučovací rozhovor³ pak může probíhat formou dialogu, nebo formou behaviorálního nácviku dovedností, psycho-sociálního tréninku, popř. psycho-edukačních aktivit.

Vzhledem k neustálému rozvoji oboru je možné se setkat jak s kouči vyznávajícími, resp. praktikujícími pouze "čisté" formy a přístupy (systemický koučink, kognitivně-behaviorální koučink), tak s kouči, kteří jednotlivé přístupy kombinují s ohledem na konkrétní požadavky a osobnost klienta.

Koučink se dle mého názoru jako celá řada zpočátku neetablovaných přístupů snaží o maximalizaci vlastní přesvědčivosti

³ Koncepte koučovacího rozhovoru je detailně popsána např. v knize Psychoanalytické koučování (Cipro, 2015, s. 115)

pomocí množství zásad a pravidel⁴ a důrazem na používání pokud možno výlučně vědeckých a profesionálně vyhlížejících metod a forem rozvoje. Tyto zásady a pravidla mají pochopitelně svůj význam jednak z hlediska vytvoření profesionální základny pro další rozvoj či vědeckou aktivitu a jednak pro vymezení vůči relativně početné konkurenci „tak zvaných koučů“, kteří neprošli žádným relevantním výcvikem ani odpovídajícími zkušenostmi, a přesto komerčně a často velmi neodborně „koučují“.

1.2 Uplatnění metody koučinku v oblasti osobnostního rozvoje

Koučink považuji za jeden z mála přístupů k osobnostnímu rozvoji, který skutečně mentálně aktivizuje klienta⁵ a dává mu reálný pocit vlastní hodnoty a současně odpovědnosti za sebe samého. „Všichni v sobě máme nezměrný potenciál růstu a rozvoje a přání vyvíjet se.“ (Haberleiter, 2009, s. 55) Domnívám se, že právě koučink na tento potenciál reaguje nejintenzivněji, neboť jej má neustále na zřeteli a věří, že tento potenciál pramení z kompletních, bohatých vnitřních zdrojů. Díky koučinku si klient sám může uvědomit, jakou roli hraje v dosahování požadovaného úspěchu, a které všechny oblasti svého života může vlastní iniciativou modifikovat ve prospěch právě takového úspěchu či cíle (Gavin, Mcbrearty, 2013, s. 41).

Kouč tedy klientovi především pomáhá poznat sám sebe, své osobnostní rysy a rozvíjet zdravé sebepojetí. Klient s koučem společně prochází procesem, díky kterému dochází ke klientovu sebeuvědomění a osvojování si práce se svým osobnostním potenciálem, a to takovým způsobem, aby mu tyto nově nabyté zkušenosti a dovednosti napomáhaly k naplňování cílů v oblasti osobního i pracovního života (Tůma, 2012).

V průběhu koučovacího procesu totiž dochází k jakési přeformulaci či transformaci role „oběti“ do role „tvůrce“, kdy je pasivita

⁴ Blíže popsáno např. v kapitole 5 knihy Lifestyle wellness coaching, kde autoři přibližují ICF metodiku (Gavin, Mcbrearty, 2013 s. 74–75 + příloha C)

⁵ Hovoří se o tzv. koaktivním koučinku, kde klient je zralá tvořivá osobnost, která přináší témata, na základě dohodnuté spolupráce s koučem, který se zaměřuje na klientův život v širších souvislostech. (Cipro, 2015, s. 118)

a domněnka, že nemůžeme nic dělat či měnit, postupně nahrazována vědomím vlastních možností hledat alternativy a samostatně jednat. Klient se začíná více orientovat na řešení než na problém, přestává používat výmluvy a více se zaměřuje na to, co chce. (Haberleiter, 2009, s. 58–59) Dochází tedy k jakémusi „zkompetentnění“ klienta, tzn. zvědomění jeho pocitu vlastní odpovědnosti a nezbytnosti jeho vlastní aktivity (Bohoňková, 2014, nestránkováno).

1.3 Postavení koučinku v ČR

Koučink je v českém prostředí poměrně mladým oborem, který se o to dynamičtěji vyvíjí a každým rokem rozšiřuje a prohlubuje svou působnost. Dnes je již poměrně běžné se ve velkých organizacích setkávat s interními či externími kouči, koučovacími přístupy ve vedení či se sjednáváním koučinku jako prostředku rozvoje nebo formy odměňování některých zaměstnanců. Koučink však využívají i střední a malé firmy bez ohledu na oblast podnikání, přičemž mnohem progresivnější je v tomto ohledu soukromý než státní sektor (Agentura PRCOM, 2008, nestránkováno).

Ve firmách se jedná především o business koučink zaměřující se na dosahování obchodních cílů, popř. o formu překonání ekonomických stagnací či komplikace s výkonností zaměstnanců nebo s jejich vzájemnými vztahy (nejrůznější formy šikany či obtěžování apod.). Koučink však může fungovat i jako forma osobnostního rozvoje v organizaci (např. jako výstup z DC-development centre) nebo jako benefit, který organizace poskytuje svým zaměstnancům. Takové koučování se pak liší podle toho, je-li zadavatelem zakázky zaměstnávající organizace (zpravidla větší zaměření na cíle společnosti, popř. rozvoj konkrétních kompetencí) nebo sám koučovaný (zpravidla více osobní charakter). (Langrová, 20. 11. 2012)

Podle výzkumné sondy organizace EMCC (European Mentoring & Coaching Council – Evropská rada pro mentoring a koučink) realizované v roce 2008 je pro ČR charakteristické, „že zpočátku firma využívá zejména externí zdroje a časem čím dál více používá svých vlastních koučů manažerů. To má samozřejmě mimo jiné vliv i na objem financí,

který pak firma do koučinku investuje“ (Agentura PRCOM, 2008, nestránkováno). Prognózy na rozvoj koučinku v českém prostředí byly v té době velmi optimistické. Nicméně s finanční stránkou však v posledních letech souvisí i částečné omezení využívání koučů v organizacích. Jako benefit či návaznost na DC či hodnocení pracovního výkonu se využívá méně než v předchozích letech a převážně ve větších organizacích (Langrová, 27.11.2012). Menší organizace si tento prvek většinou nemohou finančně dovolit. Externí koučové jsou také mnohem častěji využíváni pro zaškolování interních koučů, kteří pak dále fungují v organizaci samostatně. Současně se poměrně hojně rozšiřuje tzv. koučovací způsob vedení (popř. leadership management), který v podstatě řeší potřeby organizace a současně není tak nákladný jako např. externí kouč pro všechny manažery apod.

Na druhou stranu existuje stále se rozrůstající množství klientů (převážně z řad manažerů), kteří kouče sami vyhledávají pro svůj vlastní osobnostní rozvoj. Jedná se především o pomoc se sladěním zaměstnání a soukromí⁶ či o pomoc s dosažením konkrétního životního cíle (Field, Holroyd, 2012, s. 31).

V českém prostředí koučink patří mezi prestižní zaměstnání s poměrně vysokým potenciálem výdělků⁷. Je proto stále vyhledávanější formou uplatnění na trhu práce, popř. formou rekvalifikace, s čímž pochopitelně souvisí i množství organizací a asociací, které certifikace po absolvování koučovacího výcviku vydávají.

1.4 Funkce kouče

Obecně lze říci, že funkcí kouče je především podpora a usnadnění procesu dosažení požadovaného cíle ať už v oblasti profesionální či osobní. Kouč funguje jako mediátor nejen vnější změny, ale i proměny vnitřního charakteru, tj. změny, resp. vývoje na úrovni osobnostní, kdy jsou naplňovány nejvyšší lidské potřeby seberealizace. (Tůma, 2012) Kouč ale v žádném případě nevystupuje v pozici „odborníka na život“ a tím spíše ne na život koučovaného. Tzn., že

⁶ Konkrétní návod např. Field, Holroyd, 2012, s. 128–129

⁷ Zdroj Platy.cz - PayLab ČR.

nedává klientovi odpovědi, ale otázky. Neřeší klientovy problémy, ale pomáhá mu najít způsob, jak je vyřešit samostatně. (Cipro, 2015, s. 22). Kromě schopnosti klást otázky klientovi by však dle Flahertyho měl být schopen klást základní (fundamentální) otázky i sám sobě a ujasnit si např. jestli skutečně věří tomu, že jeho klient je skutečně strůjcem svého osudu a člověk, který dokáže překonat překážky či nikoli. (Flaherty, 2010, s. xix)

Za základní funkce kouče lze považovat naslouchání a pokládání vhodných (rozvojových) otázek vedoucích k aktivizaci klienta. (Marquardt, 2005, s. 183) Kouč ve své práci u klienta podporuje například odpovědnost vůči sobě i okolí, vytváření sociálně žádoucí a zralé komunikace⁸, vytváření funkčních a naplňujících vztahů, vytváření společensky přínosných postojů a reakcí, krystalizaci a udržení hodnotové identifikace s vytyčeným cílem, zvládnání náročných životních situací, reflexi potřeb vlastních a potřeb druhých, kultivaci a rozvoj emoční a sociální inteligence, zlepšování dovedností, schopností a znalostí spojených se zvýšením výkonnosti, vytrvalosti, soustředěnosti a emoční vyrovnanosti. (Tůma, 2012)

Funkce kouče se může proměňovat v souvislosti s potřebami klienta, resp. jeho zakázkou. Jednou z motivací k osobnímu rozvoji a případnému oslovení kouče je touha po štěstí, přičemž štěstí můžeme pojímat ze dvou hledisek, a to „štěstí z činnosti“ a „štěstí z nečinnosti“ (Křivohlavý, 1994, s. 9). Štěstí z nečinnosti je neodborný výraz, kterým je možné označit radost ze situace, kterou jsme přímo nezapřičinili, tzn. např. výhra v loterii, náhodné nalezení apod. Štěstím z činnosti mám pak na mysli radost či blažený pocit z něčeho, co vytváříme či z toho, že se nám daří to, co jsme si předsevzali. Koučinkem by tedy bylo možné považovat za jakýsi způsob podpory dosahování úspěchů v rovině štěstí z činnosti. V takovém případě se může jednat také o intervenci či podporu směrem k vnitřní změně, která klientovi pomůže ke zdravějšímu sebepojetí a sebevědomí a tím i zvýšení životní spokojenosti, resp. zvýšení potenciálu dosahování životního štěstí.

⁸ Zahrnuje asertivní jednání včetně společensky přijatelného a vnitřně kongruentního vyjadřování vůle, negace a emocí.

Dalším (možná i hlavním) silným motivem je úspěch, resp. schopnost dosahovat vytyčených cílů s nejvyšším ziskem za co nejnižších ztrát. Úspěch je také spojen se štěstím z činnosti. Za úspěchem tedy kromě příznivých okolností stojí především vlastní námaha nebo vědomé úsilí (Křivohlavý, 1994, s. 13). Hodnocení úspěchu (či neúspěchu) však záleží na zvolení měřítka, původním očekávání či na původně stanoveném cíli. (Schwalbe, Schwalbe, 1995, s. 11) Vnímání (ne)úspěchu je tedy velmi subjektivní záležitostí a cílem koučinku by v tomto případě mohlo být rozvinutí klientovy schopnosti dosahovat požadovaného výkonu nebo odpovídajícího vnitřního nastavení. Výkonu může být docíleno, pokud se klientovi podaří dostatečně rozvinout své znalosti a vědomosti („hard skills“) i komunikační dovednosti, interpersonální schopnosti apod. („soft skills“) a to vše podpoří sebeúctou a sebedůvěrou.

Produktem kvalitního koučinku jsou pak dlouhodobě skvělé výsledky, schopnost korekce vlastního chování na základě širšího vědomí skutečností a schopnost kontinuálního rozvoje v koučované oblasti. Dobře koučovaný klient by měl být ochoten nadále se rozvíjet, učit se z výsledků ostatních a objevovat nové způsoby zlepšení (Flaherty, 2010, s. 3).

K rozvinutí výše uvedeného výrazně přispívá kvalita vztahů s koučem. Vztah hraje pro vytvoření zázemí koučovacích snah zcela klíčovou roli. (Flaherty, 2010, s. 9) Tento vztah je mimo jiné udáván i schopností vytvořit bezpečné prostředí, identifikací s hodnotou úkolu (Jay, Templar, 2006, s. 217-218) a v neposlední řadě rozvinutím kooperace, kompetice, kontroly a kritického myšlení. (Tůma, 2012)

1.5 Kouč a koučovací přístup

„Kdo zná ostatní, je chytrý, kdo zná sám sebe, je moudrý“

Lao-c´

Tento citát naznačuje větší hloubku, kterou do našich životů přináší sebepoznání. Domnívám se, že pokud člověk pracuje s ostatními lidmi a dozvídá se o nich mnoho informací, pak je vhodné dozvědět se

něco také o člověku, se kterým přicházíme do styku nejčastěji, tzn. o sobě. Sebezpoznání nám otevírá dveře k pochopení našich prožitků při jednáních s ostatními, pomáhá nám vyvarovat se kognitivních chyb úsudku a případných konfliktů či nedorozumění. Základním požadavkem na kouče je tedy dobře znát sám sebe. (Haberleiter, 2009, s. 30) Ze zkušenosti lze říci, že je vhodné, aby kouč v rámci své profesní přípravy absolvoval alespoň základní sebezkušenostní výcvik či vhodnou formu terapie, aby dokázal lépe porozumět svým reakcím a pohnutkám ve vztahu s klientem. Určitý nadhled je pak vhodné udržovat i v rámci praxe, a to nejčastěji a nejefektivněji formou supervizí⁹.

Být úspěšným koučem současně vyžaduje znalosti a porozumění procesům (ať už u klienta či u sebe) a schopnost uplatnit a vybrat z rozmanitých možností ten nejvhodnější styl, dovednost či techniku¹⁰ s ohledem na kontext, ve kterém se kouč nachází (Pardey, 2007, s. 2). Mezi klíčové kompetence kouče¹¹ dále patří integrita, intuitivnost, kreativita, autenticita, vstřícnost, důvěryhodnost, ale třeba i finanční stabilita či smysl pro humor. (Cipro, 2015, s. 143)

Dobrý kouč by měl být současně schopen vnímat a „číst“, tj. správně interpretovat, i neverbální projevy klienta, které jej mohou nasměrovat ke zvolení vhodné techniky dalšího postupu. Mezi tyto neverbální projevy patří pohyby očí, výrazy obličeje, pohyb hlavy, horní části těla, nohou apod. (Gavin, Mcbrearty, 2013, s. 109–111)

Koučovacím přístupem mám na mysli soubor schopností a dovedností využívaných k podněcování a podpoře dosahování vytýčených cílů. Kromě tohoto výkonové hlediska do pojmu zahrnuji i posilování klientova vědomí a chování potřebného k dosažení požadovaných změn. Koučovací přístup v sobě současně obsahuje i

⁹ Sebezkušenostem i supervizím se budu blíže věnovat v kapitole 4 Vzdělávání.

¹⁰ Existuje již nepřeberné množství technik podporujících zvědomění či nasměrování klienta. Zpravidla se jedná o techniky, které klientovi pomohou zorientovat se v minulosti, ukotvit se v přítomnosti a ujasnit si směřování do budoucnosti. Konkrétní techniky viz např. Běreš, 2013, s. 177–232.

¹¹ Blíže se tomuto tématu věnuje Bartoníčková (Desatero špičkových koučů) či Mezinárodní federace koučů (ICF). (Cipro, 2015, s. 143–144)

respekt k osobnosti koučovaného, k jeho autonomii a jeho vlastním názorům a pojetí světa. Za pomoci vhodných, vědomí rozšiřujících otázek je možné koučovanému pomoci nalézt cesty ke zvládnutí konkrétního úkolu, rozvíjení určitých kompetencí, posílení sebevědomí či začlenění do společnosti (pokud to bude součástí zakázky koučovaného).

2 POHYBOVÁ TERAPIE

Jak vyplývá z názvu, tato forma terapie pracuje primárně s pohybem, který pojímá jakožto elementární projev života, symptom změny a aktivity a přirozený projev všech živých organismů, který bývá nebo býval součástí všech důležitých rituálů, způsobem komunikace, prostředkem propojení s přírodními cykly apod. (Matoušek, 1999, s. 107). Termín pohybová terapie více akcentuje klinické prostředí a léčbu a termín taneční terapie se více vztahuje k tanci, umění a sebevyjádření. Jako určité propojení na odborné (více vědecké než umělecké) úrovni lze pak chápat termín tanečně pohybová terapie, resp. taneční/pohybová terapie. (Milgrom, 2014)

Vychází z předpokladu, že pohyb usnadňuje odblokování napětí a ztuhlosti, které často bývají průvodním jevem neuróz a stresu (Matoušek, 1999, s. 109) a že má potenciál zvyšovat odolnost, resp. adaptabilitu¹² jedince při překonávání traumatických událostí (Chaiklin, Wengrover, 2016, s. 185).

Pohybová terapie spočívá ve vlastní somatopsychické aktivitě klienta, která rozvíjí jeho sebedůvěru (Hátlová, 2003, s. 10) a schopnost nacházet vnitřní zdroje pro svůj další rozvoj. Pohybová terapie tedy nepracuje pouze s fyzickou složkou člověka, ale vtahuje do sebe i psychickou složku a sociální vztahy. „Jsme to, kdo a jak se hýbe; hýbeme se, jak myslíme“ (Fernendes, 2015, s. 30). Pohyb tvoří způsob proniknutí ke klientovi. Cílem je pak uvědomění si vlastního fyzického i duševního já a jeho možnost (Hátlová, 2003, s. 10). Je to současně i způsob, jak uvést všechny aspekty lidské osobnosti do souladu (Fernendes, 2015, s. 30).

Základním atributem je sebezkušenost a zážitek sebepoznávání. Výtěžek z pohybu se odvíjí od intenzity a míry zapojení jedince do aktivity. Toto zapojení je závislé především na jeho vnitřní motivaci. (Milgrom, 2014) Z pohledu pohybové terapie tedy dvojnásob platí zásada či úsloví „Je žádoucí, aby ve zdravém těle byl zdravý duch“. A úkolem

¹² Adaptabilitu významným způsobem podporuje neuroplasticita mozku, kterou z hlediska postraumatologické rehabilitace blíže popisuje Cynthia F. Berrol (Chaiklin, Wengrover, 2016, s. 204–205)

terapeuta je klientovi k tomu stavu dopomoci vhodnou stimulací. (Hátlová, 2003, s. 14)

Určitou komplikací uplatnění, resp. rozvíjení pohybové terapie je fakt, že tělo a duše se po několik staletí vyvíjeli jakoby každý zcela výlučně svou cestou¹³. Jako se nás při léčbě tělesných obtíží nikdo neptá na náš život či naše pocity, tak se ve většině případů při léčbě duše nikdo nezajímá o stav našeho těla¹⁴.

Pohybová terapie tento stereotyp překonává a přistupuje k tanci/pohybu jako prostředku necenzurovatelné komunikace, která může být mnohem efektivnější než samostatná verbální terapie. (Milgrom, 2014) Vnímá klienta jako „komplex behaviorálního tance a somatické hudby, které provázejí poezii lidské komunikace“ (Kramer, Akhtar, 1998, s. 466). Pohybem je samozřejmě potřeba rozvíjet celostní vnímání a nezaměřovat se pouze na výkon. (Schwalbe, Schwalbe, 1995, s. 93) Mezi hlavní nástroje, které pohybová terapie využívá lze zařadit neverbální komunikaci, fyzický pohyb, popř. tanec a verbální vyjádření – např. reflexi (Chaiklin, Wengrover, 2016, s. 33).

2.1 Formy a metody pohybové terapie

Na pomezí tělesné výchovy a medicíny se zformovala psychomotorika (psychomotorická terapie) zaměřující se především na lékařské aspekty, resp. na význam pohybu pro celkové zdraví člověka. Těto terapii je blízká fyzioterapie zaměřující se nejvíce na fyzickou stránku pohybu a fyziologii lidského těla.

Feldenkraisova metoda¹⁵, Alexanderova metoda a Rolfing¹⁶ jsou techniky zaměřené na tělo, které skrze rozvoj vědomí a prováděné cviky mají terapeutický účinek a pozitivní vliv na posturální a fázický svalový systém klienta.

¹³ Velkou zásluhu na odpojení těla od mysli měl racionalismus, konkrétně výrok René Descartesa „Cogito, ergo sum“, tj. „Myslím, tedy jsem“, který publikoval v Rozpravě o metodě v roce 1637.

¹⁴ Většina psychoterapeutických přístupů se zaměřuje na léčbu verbální komunikací, tělo klienta přitom většinou strnule sedí nebo leží, neboť je vnímáno pouze jako nepodstatná schránka léčené duše. (Vancampfort, 2012)

¹⁵ Blíže viz web Feldenkraisovy mezinárodní federace

¹⁶ Blíže viz Rolf, Feitis, 1990, s. 30

Oproti tomu taneční terapie se kromě těla významněji zabývá i psychikou člověka a spočívá ve vlastní aktivitě klienta a mimo jiné i rozvíjení jeho schopnosti nacházet vnitřní zdroje pro svůj další rozvoj. Kromě aspektu terapeutického rozvíjí i aspekt umělecký projevující se v hledání a nacházení krásna jednotlivých pohybů. (Dosedlová, 2007, s. 12) Jednou z metod taneční terapie je např. i Autentický pohyb¹⁷, který klientovi umožňuje svobodné vyjádření a současně kontakt sama se sebou. Mary Starks Whitehouse, studentka Marthy Graham a zakladatelka autentického pohybu, k tomu říká: „Tělo je fyzický aspekt osobnosti a pohyb dělá tuto osobnost viditelnou“ (Fernandes, 2015, s. 31).

Do kategorie taneční/pohybové terapie lze zařadit i drama terapii (někdy označováno jako psychodrama), která využívá expresivnější metody projevu. Velmi propracovanou a stále více využívanou technikou je pak Labanova analýza pohybu, která popisuje neverbální chování ve vlastní „pohybové terminologii“ (Bartenieff, 1986, s. 9). Labanova analýza vychází z detailního zkoumání pohybových struktur, na základě kterých pak vyvozuje konkrétní pohybové vzorce a identifikuje klientovy stereotypy a fyzické (i potenciální psychické) bloky. Na tuto analytickou metodu dále navazuje somatický systém Bartenieff Fundamentals (Fernandes, 2015, s. 26) pracující s pohybovými mapami a vědomým pohybem.

Je možné se setkat i s pojmem psychogymnastika, který propojuje fyzické cvičení, pantomimu, gestikulaci a další neverbální techniky komunikace (Graca, 2012). Psychogymnastika se častěji uplatňuje ve skupinové terapii. Podobně jako Psychobalet, který vznikl na Kubě v roce 1973 jako metoda psychoterapie neurotických dětských klientů a klientů s poruchami chování (Dosedlová, 2007, s. 16).

2.2 Předpoklady úspěšnosti pohybové terapie

Při výkladu pohybové terapie je možné se opírat o hlediska jungovské nebo freudovské psychoterapie, gestalt terapie, rogerovské

¹⁷ Blíže (Fernandes, 2015, s. 264)

psychoterapie ad. Jedná se o směry, které připouští, že neverbální projevy (mezi něž lze řadit i tanec) otevírají nevědomé obsahy osobnosti snáze nebo rychleji než projevy verbální. (Matoušek, 1999, s. 110) Tyto umělecké (art) terapie mají totiž diagnostickou i terapeutickou funkci současně (Chodorow, 2005, s. 34).

Změnou, resp. zkvalitňováním pohybu je možné měnit naše „já“, nebo lépe řečeno obraz o sobě. Je to možné díky tomu, že smyslové vnímání a myšlení spočívá v pohybu a pohyb je základem uvědomění. Vše související s pohybovou činností našeho těla poznáváme snadněji než ostatní složky bdělého stavu. Mezi hlavní příčiny patří fakt, že na provádění pohybu se intenzivně podílí nervový systém a v pohybech se zrcadlí jeho stav. Pro obraz každého „Já“ je pravděpodobně nejdůležitější jeho tělesná konstituce a pohyblivost. Pohyb je tedy důležitý pro sebehodnocení. Každé jednání začíná činností svalů (i dýchání je pohyb). S pohybem máme také více zkušeností než s myšlením a city a umíme jej snadněji ovlivňovat. (Hátlová, 2003, s. 13–14) Fyzická cvičení tedy pozitivně ovlivňují psychický stav člověka především díky zvyšování sebedůvěry, přijetí sebe sama (pozitivní vnímání), snižování váhy, zvýšení vlastní produktivity apod. (Hátlová, 2003, s. 31). Dochází k neustálé interakci těla a mysli, kde pohyb funguje jako informační kanál, resp. jako spojovací článek mezi vnitřním a vnějším světem jedince (Dosedlová, 2007, s. 12).

2.3 Postavení pohybové terapie v ČR

Pohybová terapie v ČR patří mezi méně rozšířené obory, tzn. je mnohem častěji využívána jako doplněk celkové koncepce nebo součást léčebného režimu. Využitelná je zvláště v případech, kdy má klient určité zábrany, o kterých se mu nechce mluvit. Když se terapeutovi podaří klienta přes tyto zábrany dostat skrze pohyb, pak může tento typ terapie výrazně napomoci procesu další léčby (Matoušek, 1999, s. 111).

První výcvik tanečně-pohybové terapie v ČR byl realizován terapeuty americké asociace tanečně-pohybové terapie - ADTA (American Dance Therapy Association) v letech 1996–1999 v Duncan Centru v Praze. Absolventi tohoto výcviku pak v roce 2002 založili

Českou asociaci taneční a pohybové terapie - TANter. Klasická taneční a pohybová terapie je zaštitěna Duncan Centrem Praha, Společností pro taneční a múzickou výchovu, ADTA a Nadací pro rozvoj občanské společnosti (NROS). Zhruba ve stejné době vznikla Asociace pro somatickou psychoterapii se sídlem Brně, která zorganizovala dva výcviky s názvem Somatická psychoterapie. Od roku 2006 tato asociace funguje pod názvem Česká asociace pro psychoterapii zaměřenou na tělo (ČAPZT) se sídlem v Praze, která organizovala třetí výcvik pod jménem Integrativní psychoterapie zaměřená na tělo. V roce 2008 vznikla Moravská asociace uměleckých terapií (MAUT) skládající se z asociace muzikoterapie, dramaterapie, arteterapie a asociace tanečně-pohybové terapie (MAUT, 2010, nestránkováno).

Náhled na pohybovou terapii je velmi různorodý. Je možné se setkat s názorem, že se jedná o doplňkovou nebo pomocnou metodu jiných terapií, nebo ji vnímat skrze holistické pojetí (Kirchner, Hátlová, 2012). S pohybovou aktivitu můžeme pracovat jako s léčebnou metodou nebo metodickou cestou, či ji vnímat jako tělesný projev psychiky a jako takovou ji zkoumat např. v rámci lékařského vyšetření (Probst, 2012).

3 PŘEDPOKLADY PRÁCE S KLIENTEM V POHYBOVÉ TERAPII A KOUČINKU

Pro provádění pohybové terapie je třeba vytvořit bezpečné prostředí a nastolit atmosféru důvěry¹⁸. Taneční terapeut se pak může napojit na klientovo nevědomí, citlivě na něj (např. pohybem) reagovat a tím podporovat zvědomování nevědomých obsahů (Space for Art Therapies, 2010, nestránkováno). Pohybovou terapii lze provádět s jednotlivými klienty ale i se skupinami více lidí, kdy lze např. jednotným rytmem či osnovou podpořit propojení skupiny a vzájemnou solidaritu a vnímavost (Matoušek, 1999, s. 108-109). Základním předpokladem je navázání příjemné (verbální i neverbální) komunikace s klientem. S tím souvisí schopnost aktivního naslouchání, a to nejen během reflexe pohybové zkušenosti, ale i v průběhu pohybu, kdy se jedná spíše o aktivní vnímání a přijímání klienta takového, jaký je (Landová, 2007, s. 44–45). Tyto podmínky jsou pro terapii i koučink velmi podobné.

U pohybové terapie se však vyskytují i specifika, kdy je např. potřeba dobře odhadnout klientovu míru otevřenosti k expresivnímu vyjádření a přizpůsobit úroveň náročnosti pohybu jeho motorickému potenciálu a aktuálnímu rozpoložení (Sörensen, 2016). Současně je nutné vhodně a velmi obezřetně pracovat s fyzickým dotekem, který v pohybové terapii hraje výraznou roli a rozhodně není vhodné jeho zařazení uspěchat. S některými klienty může být obdobně komplikované pracovat i se slovem (něčím pro koučink tak typickým), tzn., že hlavně zpočátku se většina vzájemné komunikace může odehrávat v neverbální podobě (Oganesjan, 2013).

Prostředí pro provádění pohybové terapie i koučinku by mělo být klidné a nerušené. Klient i terapeut by měli mít možnost se v takovém prostředí cítit dobře a neměli by vnímat žádné potenciální nebezpečí. Prostory pro pohybovou terapii zpravidla mívají navíc měkkou podlahu, popř. koberec, aby bylo možné pracovat/pohybovat se na zemi (Oganesjan, 2013).

¹⁸ Blíže viz např. osobní zkušenosti Irmgard Bartenieff (Bartenieff, 1986, s. 2–16)

4 VZDĚLÁVÁNÍ

V následujících kapitolách bych chtěla popsat a porovnat potřebu odborného vzdělání a dalšího vzdělávání pro praxi pohybového terapeuta a kouče. Zaměřím se především na situaci v ČR.

4.1 Vzdělávání v oblasti terapie a koučinku

Kouč i terapeut mají více možností, jak se ke koučovací, poradenské či terapeutické práci dostat. Jejich obory, tak mohou být např. pedagogika, andragogika, psychologie, sociální práce, socioterapie, psychoterapie, lékařství, ošetrovatelství či neziskový sektor.

V oblasti školství se můžeme setkat s obory psycholog, preventista, speciální pedagog a výchovný poradce. V oblasti zdravotnictví se jedná o lékařské a nelékařské profese stanovené v zákoně o nelékařských zdravotnických profesích, 189/2008 Sb. Sociální oblast pak produkuje sociální pracovníky a pracovníky v sociálních službách dle zákona o sociálních službách, 108/2006 Sb.

Zdravotnické bakalářské studijní obory, jejichž úspěšným absolvováním se získává odborná způsobilost k výkonu zdravotnického povolání, jsou Fyzioterapeut, ergoterapeut, zdravotně sociální pracovník, pracovník v ochraně a podpoře veřejného zdraví, nutriční terapeut či adiktolog ve zdravotnictví. Akreditované kvalifikační kurzy, jejichž úspěšným absolvováním po ukončení magisterského studijního oboru vysokých škol se získává odborná způsobilost k výkonu zdravotnického povolání, jsou psycholog ve zdravotnictví, logoped ve zdravotnictví, zrakový terapeut, bioanalytik, odborný pracovník v ochraně a podpoře veřejného zdraví

Pod pojmem sociální služba se rozumí činnost nebo činnosti zajišťující pomoc a podporu osobám za účelem sociálního začlenění nebo prevence sociálního vyloučení (Zákon o soc. službách, 108/2006 Sb. §3). Mezi takové služby může patřit např. i sociální poradenství, služby sociální péče či služby sociální prevence (Tamtéž, §32).

4.2 Další vzdělávání v oblasti koučinku

V oblasti koučinku je bezpředmětné pokládat otázku „jestli je nutné, aby se kouč dál vzdělával“, neboť se jedná o rozvojovou profesi, kde je potřeba neustálého vzdělávání obsažena již jaksí implicitně v popisu této práce. Vnímám to tak, že pokud někdo vykonává rozvojovou profesi, resp. rozvíjí někoho jiného, měl by se sám také rozvíjet (popř. být sám rozvíjen formou supervizí, vlastních terapií apod.) Je tedy na místě ptát se spíše „jak by se měl kouč dále vzdělávat“.

Forem a možností dalšího vzdělávání, které se, jak již bylo napsáno, jeví jako zcela nezbytné, existuje také celá řada. V první řadě se jistě jedná o koučovací nebo terapeutické výcviky, které kromě teoretických znalostí a praktických dovedností vybavují absolventa i značnou dávkou sebezkušenosti. Pod pojmem sebezkušenost můžeme chápat jakési nahlédnutí do vlastních způsobů přemýšlení a chování a nezbytnou zpětnou vazbu od kolegů a lektorů. Tyto výcviky mají různý charakter odvíjející se od kvality lektorů, počtu hodin teorie, praxe a sebezkušenosti, popř. supervize a samozřejmě se liší i podle charakteru pořádající organizace a její filosofie.

Koučinková organizace může mít lokální či mezinárodní charakter. Mezi nejvýznamnější a nejuznávanější organizace na území ČR patří:

- WABC – World Wide Association for Business Coaches
- AC – Association for Coaching
- EMCC – European Mentoring and Coaching Council
- ICF – International Coach federation
- APECS – Association for Professional Coaching and Supervision¹⁹

Koučovací výcviky, které tyto organizace nabízí, často bývají akreditovány, a to buď MŠMT, Mezinárodní federací koučů nebo jednotlivými organizacemi (viz webové stránky jednotlivých organizací). Úroveň a hodnota akreditace se odvíjí od počtu výcvikových a

¹⁹ Organizace APECS se od ostatních organizací odlišuje v tom, že akredituje a sdružuje kouče, kteří již mají vlastní praxi (min 5 let), mají stále klienty a věnují se koučinku minimálně za 40% své profesní činnosti. (viz web APECS)

koučovacích hodin. V následující tabulce předkládám stručný přehled organizací, nabízených programů a počet hodin výcviku a vlastní praxe.

Přehled kučinkových organizací a nároky na sebezkušenost a vlastní praxi.²⁰

Organizace	Název akreditace	Výcvik (počet hodin)	Koučink (počet hodin praxe)
WABC	Registered Corporate Coach™ (RCC™)	200	100
	WABC Certified Business Coach™ (CBC™)	600	300
	WABC Certified Master Business Coach™ (CMBC™)	1500	700
	Chartered Business Coach™ (ChBC™)	2400	1500
AC	Foundation Coach/Foundation Executive Coach	35+	75+
	Coach/ Executive Coach	40+	250+
	Professional Coach/ Professional Executive Coach	60+	750+
	Master Coach/ Master Executive Coach	80+	1500+
EMCC	Foundation	20	50
	Practitioner	150	100
	Senior Practitioner	500	250
	Master Practitioner	1800	500
ICF	Associate Certified Coach (ACC)®	60	100
	Professional Certified Coach (PCC)®	125	750
	Master Certified Coach (MCC)®	200	2500

Z přehledu je patrné, že při rozpětí výcviku 20-2400 hodin budou zkušenosti (a zejména sebezkušenosti) koučů velmi různorodé. Koučovací výcvik ale samozřejmě není jedinou možností vzdělávání a úroveň dosažené akreditace nemusí být nutně kritériem kvality kouče. Sebezkušenost či teorii při práci s klientem si lze doplnit na mnoha odborných, prožitkových či terapeutických výcvicích, které také často bývají akreditované (většinou MŠMT a MPSV).

Jednou z velmi významných součástí koučovací (ale i terapeutické) praxe z pohledu dalšího vzdělávání, resp. seberozvoje je

²⁰ Data jsou převzata z přednášky D. Tůmy (Tůma, 2012), ověřena na webových stránkách jednotlivých organizací, aktualizována dle těchto údajů a doplněna o údaje k AC - Association of Coaching.

pak pravidelné navštěvování supervizí (alespoň po určitou dobu, především zpočátku samostatné praxe). Supervizemi se ve většině případů má na mysli určité vyšší (myšleno zkušenější) vedení formou projednávání kazuistik, konzultací, popř. hodnocení postupů s cílem integrace zkušeností a dalšího rozvoje. Definice a pojetí však existuje celá řada. Evropská asociace supervizorů (EAS - European Association for Supervision) definuje supervizi jako „... poradenství, s jehož pomocí osoby, týmy, skupiny a organizace hodnotí svoji profesionální aktivitu, postup, jímž s pomocí supervizora osoby, týmy, skupiny a organizace pracují na řešení problémů, přítomných v profesionálních situacích, model pro výukové procesy, teoretické pojetí, které umožňuje zhodnocení faktorů, souvisejících s profesionální komunikací, a jejich definování.“ (Horská, 2010, s. 26-27)

Pro potřeby této práce je však možné shrnout, že supervize je vyhledávána jako profesní podpora, forma vzdělávání a vedení lidí pracujících v pomáhajících profesích, kterým tento nástroj umožňuje zajistit požadovanou kvalitu jejich práce a současně odpovídající profesní růst. (Horská, 2010, s. 29) Nějaká forma supervize (určitý počet hodin) bývá většinou obsažena již ve výcvikovém plánu, a to jak v případě koučinkových, tak v případě psychoterapeutických výcviků.

V praxi se můžeme setkat se supervizí odbornou (např. případovou projednávající konkrétní kazuistiky nebo metodickou zaměřující se na postupy řešení), rozvojovou, která má za cíl profesionální rozvoj klienta, resp. kouče/terapeuta (může být podpůrná nebo vzdělávací – např. v rámci výcviku) a existuje také supervize týmová, která podporuje stabilitu a soudržnost týmu (Horská, 2010, s. 43). Nicméně kategorizace této relativně mladé oblasti není příliš jednotná a lze se jistě setkat i s jinými formami supervize.

Touto oblastí se v ČR zabývá celá řada organizací (ČPS, EAP, WCP, Institut pro supervizi, Český institut pro supervizi), katedra Supervize a řízení v sociálních a zdravotnických zařízeních (katedra FHS UK) a v neposlední řadě je supervize řešena i v legislativní oblasti, a to konkrétně vyhláškou o supervizi ministerstva práce a sociálních věcí, školským zákonem i živnostenským zákonem (činnosti volné a vázané).

Možnost získání „pohledu z venku“ a konzultace řešených témat považují za klíčový aspekt na cestě ve zkvalitňování práce s klienty, ale i ve vlastním osobnostním rozvoji. Navíc se tímto způsobem může otevírat prostor pro inspiraci ke zkoušení „dělat věci jinak“ a tím se mimo jiné dopracovat třeba i k použití koučovacího přístupu v pohybové terapii apod.

4.3 Další vzdělávání v oblasti pohybové terapie

Výcvik v tanečně-pohybové terapii lze v ČR absolvovat buď v Čechách (TANTER, ČAPZT) nebo na Moravě (MAUT) na soukromé Akademii Alternativa s.r.o. (MAUT, 2010, nestránkováno) Výcvik MAUT má akreditaci MŠMT, Výcvik ČAPZT splňuje podmínky Evropské asociace pro psychoterapii zaměřenou na tělo (European Association for Body-Psychotherapy) a je akreditovaný Českou psychoterapeutickou společností JEP (ČAPZT, 2013, nestránkováno). TANTER o akreditaci České psychiatrické společnosti o.s. - ČPS, Psychiatrické společnosti ČLS JEP, ADTA, MPSV a MŠMT několik let zatím bezúspěšně žádá, nicméně své stanovy a organizaci výcviku plně přizpůsobila požadavkům těchto organizací, aby získání akreditace co nejvíce zjednodušila²¹.

Z rozhovorů s terapeuty, kteří v Akademii Alternativa pohybovou terapii vyučovali, vyšlo najevo, že úroveň i organizace výcviku je relativně nízká. Výcvik v TANTER je sice na o poznání vyšší úrovni (dle zkušenosti pohybové terapeutky, která mi poskytovala rozhovor pro empirickou část práce), ale organizace také není příliš profesionální a navíc výcviku stále chybí akreditace. Pro terapeutickou práci v tomto oboru je tedy vhodnější absolvovat buď akreditovaný výcvik ČAPZT nebo výcviky v zahraničí. Popř. nastoupit psychoterapeutický výcvik, který obsahuje i psychoterapii zaměřenou na tělo a následně tyto zkušenosti

²¹ Do roku 2016 se organizaci dle jejich webových stránek zatím podařilo získat akreditaci od MPSV na některé samostatné semináře (převážně v roce 2014).

prohlubovat a rozšiřovat na workshopech a seminářích, kterých je v ČR již relativně velké množství²².

²² Např. roční výcvikový program Vědomé tělo, který vychází z Labanovy analýzy pohybu a somatického systému Bartenieff Fundamentals, několika denní Mezinárodní seminář psychomotoriky pořádaný každoročně v Ústí nad Labem, popř. semináře a workshopy organizované jednotlivými asociacemi a existují dokonce webové stránky www.vyckviky.cz (a mnohé další), které se zaměřují i na oblast body-psychotherapie, kde je možné dohledat informace o některých aktuálně probíhajících seminářích a kurzech věnujících se rozličným směrům pohybové terapie a terapie zaměřené na tělo apod.

5 EMPIRICKÁ ČÁST

Oblasti osobnostního rozvoje jsem se věnovala ze dvou různých pohledů, a to z pohledu kouče a z pohledu pohybového terapeuta. Snažila jsem se vysledovat styčné plochy a možnosti propojení a vzájemné podpory obou hledisek.

5.1 Téma empirické části

Ověřovala jsem, jak (a jestli vůbec) je koučovací přístup v pohybové terapii využitelný. Zaměřila jsem se na problematiku osobnostního rozvoje skrze metodu pohybové terapie, kde terapeut používá koučovací přístup, přičemž mne kromě jeho působení v rámci pohybové terapie zajímala i jeho profesní příprava a získávání vzdělání v dané oblasti.

5.2 Použitá metoda

K uchopení tohoto tématu jsem se rozhodla zpracovat kvalitativní šetření, kterým bych zajistila vhled do praxe koučů, resp. terapeutů využívajících koučovací přístup.

K tomuto účelu jsem použila metodu instrumentální případové studie²³, kde jsem se snažila na základě konkrétních případů zmapovat jev uplatnění koučinku v pohybové terapii. Nejprve jsem tedy provedla krátký pretest, kde jsem se snažila rámcově zmapovat situaci a zjistit, jak pokládat otázky pro samotné kvalitní šetření. Na základě výsledku pretestu jsem provedla polostrukturované rozhovory s vybranými respondenty.

5.2.1 Pretest

Pretest jsem prováděla formou strukturovaného dotazníku, který jsem rozeslala v elektronické podobě terapeutům a koučům ve svém okolí. Dotazník obsahuje 3 otevřené a 5 uzavřených otázek. Dle Patonova dělení kvalitativních otázek se jedná o otázky vztahující se ke

²³ Blíže viz Hendl, 2005, s. 107

zkušenostem a chování a otázky vztahující se k názorům (Hendl, 2005, s. 167–168).

Dotazovala jsem se, zda respondenti ve své práci využívají pohybové aktivity, resp. koučovací techniky a případně v jaké procentuální míře. Zařadila jsem také otázku, zda se respondenti domnívají, že je uplatnění koučovacího přístupu v pohybové terapii vhodné. Mimo to mne zajímalo i vnímání vztahu těla a mysli, které považují za podstatný aspekt rozhodující o konečném zvolení metodického postupu, resp. přístupu ke klientovi. Poslední oblastí zájmu, na kterou jsem se dotazovala, je problematika vzdělávání. Zde mne zajímala především subjektivně vnímaná míra potřeby se vzdělávat, ale také možnosti vzdělávání, které respondenti využili. Zajímalo mne také, jakým způsobem hodnotí přínos absolvovaných kurzů, školení, sebezkušenostních aktivit apod. a jestli nově nabyté vědomosti a dovednosti převádějí do praxe se svými klienty.

Sběr dat probíhal elektronicky. Rozeslala jsem 13 dotazníků a navrátilo se mi 8 kompletně vyplněných. Polovinu od terapeutů a polovinu od koučů. Respondenty jsem okódovala podle pořadí získání dotazníku, profese (kouč - k/terapeut - t) a délky praxe (začínající praxe - zp/ mnohaletá praxe - mp) – např. 1tmp. V obou kategoriích byl mezi respondenty jeden se začínající praxí a tři s mnohaletou praxí, přičemž mnohaletou praxí je v tomto případě myšleno 5 a více let. Proměnou pohlaví a věku jsem v dotazníku nezohledňovala, protože ji v daném kontextu nepovažuji za vypovídající.

Způsob následného zpracování dat z pretestu nejvíce odpovídá kvazistatické metodě Robsonovy typologie²⁴, kde se kvalitativní data konvertují do kvantitativního formátu za účelem zjištění korelace mezi jednotlivými kategoriemi (Hendl, 2005, s. 225).

5.2.2 Rozhovory s vybranými respondenty

Vlastní empirické šetření probíhalo formou kvalitativního strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami²⁵. Jedním z hlavních

²⁴ Blíže viz Hendl, 2005, s. 225

²⁵ Hendl, 2005, s. 173

účelů takového rozhovoru je minimalizace vlivu tazatele na kvalitu rozhovoru. Data se také snáze analyzují, protože má rozhovor vždy shodné nebo velmi podobné schéma. (Miovský, 2006, s. 159). Nevýhodou tohoto typu rozhovoru je přehlížení individuálních rozdílů a okolností a tím i omezení rozmanitosti poskytovaných informací (Hendl, 2005, s. 173–174). Tyto nevýhody jsem však s ohledem na rozsah a zaměření této práce nepovažovala za omezující.

Vzhledem k záměru zjistit uplatnění metody koučinku v pohybové terapii jsem respondenty vybírala z řad terapeutů s mnohaletou praxí. Primárním a de facto jediným kritériem výběru byla víceletá terapeutická praxe. Hledisko věku a pohlaví jsem opět z podstaty záměru nezohledňovala. Ve třech případech jsem informace čerpala z rozhovoru s předem připravenými otázkami opírajícími se o pretest, který všichni tři terapeuti původně vyplnili.

U všech rozhovorů jsem se snažila vystupovat i vypadat neutrálně, časově jsem se přizpůsobila respondentům. Sešli jsme se vždy v klidné kavárně, resp. čajovně. Tím jsem se snažila co možná nejvíc standardizovat vnější podmínky i své chování, neboť si uvědomuji, jak mohou tyto proměnné ovlivnit podobu získaných dat.²⁶ Současně jsem ale zůstala co možná nejautentičtější, abych působila věrohodně (nekontrolovaně), jak doporučuje Miovský (Miovský, 2006, s. 160–161)

V posledním, čtvrtém případě jsem použila elektronické dotazování pomocí emailu, neboť se jedná o terapeuta pracujícího v zahraničí a osobní či telefonický kontakt nebyl možný.

Pro všechny rozhovory jsem měla připravenou osnovu tematických otázek²⁷, které vycházely z pretestu. Nakonec nebylo ani v jednom případě nutné měnit pořadí otázek. Výsledné rozhovory měly tedy shodnou strukturu.

Díky relativně malému množství respondentů i otázek byla možná jejich doslovná transkripce (Hendl, 2005, s. 208), zachovala jsem tedy původní odpovědi v nezměněné formě, proto některý text

²⁶ Blíže viz Miovský, 2006, s. 157

²⁷ Miovský, 2006, s. 161

neobsahuje diakritiku. Odpovědi respondentů jsem kódovala písmenem T (terapeut), dvojicí písmen reprezentující respondentovy iniciály a jednotlivé části číslicí dle pořadí v textu – např. TBH – 1.

Všechna získaná data jsem přepsala do písemné podoby do počítače. Následně jsem texty segmentovala do významových jednotek, které jsem každou jednotlivě okódovala výše zmíněným způsobem s ohledem na postup doporučený J. Hendlem v jeho knize Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. (Hendl, 2005, s. 228).

5.3 Harmonogram výzkumu

Nejprve jsem si na základě cíle práce sestavila sadu otázek, které se týkají tématu. Získala jsem mailové kontakty na terapeuty a kouče ve svém okolí a odeslala jsem jim připravené otázky. Podle návratnosti dotazníku jsem opětovně kontaktovala některé z oslovených koučů, aby vyvážili počet respondentů s terapeutickou praxí, kteří již na otázky odpověděli. Po vyrovnání počtu odpovědí jsem získaná data přepsala do přehledové tabulky a do přílohy B.

Na základě dat z pretestu jsem vytvořila osnovu k polostrukturovanému rozhovoru a domluvila si schůzky s jednotlivými terapeuty s dlouhodobou praxí, kteří odpověděli na otázky z pretestu. Všechny schůzky se odehrály během jednoho měsíce. Rozhovory jsem následně doslova přepsala do přílohy A.

6 INTERPRETACE, HODNOCENÍ A DISKUSE

Výsledky pretestu naznačují, že dotazovaní koučové i terapeuti mají obdobný náhled na propojení těla a mysli, tzn., že vnímají vzájemnou provázanost a ve většině případů se od toho odvíjí i jejich práce, resp. zařazování pohybových a koučovacích technik. Téměř všichni respondenti (kromě začínajícího kouče) používají ve své praxi alespoň okrajově nějaké pohybové aktivity. Pohybové prvky jsou převážně zařazovány pro aktivizaci klienta, popř. naopak pro jeho relaxaci a uvolnění. Všichni dotazovaní v pretestu uvedli, že rámci své praxe využívají koučovacích metod a považují tyto metody za vhodné k uplatnění v pohybové terapii. Na těchto základech jsem s vybranými respondenty provedla rozhovory.

6.1 Výsledky rozhovorů: Potřeba dalšího vzdělávání

Všichni dotázaní se shodují na potřebě dalšího vzdělávání ve svém oboru a někteří dokonce poukazují na vhodnost vzdělávání i ve zdánlivě nesouvisejících oborech²⁸, které však mohou velmi výrazně obohatit přístup ke klientovi i terapeutické práci jako takové. Nejčastěji jsou mezi dalším vzděláním zahrnuty sebezkušenostní semináře, popř. doplňující či rozšiřující kurzy. Motivací bývá většinou snaha o to mít přehled o aktuálním dění v relativně dynamicky se rozvíjejícím oboru. Neméně významnou motivací je však také snaha o zvýšení kredibility (TJM – 10), resp. získání vzdělanostní opory a výhody mezi stále se rozrůstající konkurencí esoteriků, „koučů“ či dalších „specialistů na život“, kteří nemusí mít odpovídající vzdělání a často ani zkušenosti.

Na druhou stranu je však také kladen důraz na kritické myšlení, resp. schopnost na základě vlastních zkušeností a intuice rozhodnout, zda je daná vzdělávací aktivita či již konkrétní postup přínosný či vhodný. (THZ – 19) Velká důležitost je tedy přikládána i vlastním zkušenostem z praxe, které člověku dávají autonomii v rozhodování o kvalitě či využitelnosti daného kurzu či přístupu.

²⁸ Např. oblast fyziky či neurovědy (TRM – 10)

Vzdělávání je v tomto oboru považováno za nekončící proces, který trvá po celý život. V tomto smyslu se jedná o proces, do kterého je zahrnuto především informální a neformální učení na základě výměny zkušeností, diskusí, vlastní praxe apod. (THZ – 17)

6.2 Výsledky rozhovorů: Koučovací přístup v pohybové terapii

Na základě výsledků obou prováděných šetření lze vyvozovat, že koučovací metody jsou využívány nejčastěji nebo nejvýznamněji pro podporu a zvědomění autonomie klienta (TBH – 1) a jeho vlastní odpovědnosti za sebe sama. „Pomáhám klientům uvědomit si možnost volby, a že ta volba je jen na nich“. (TRM – 1) Za velmi podnětný dále považuji názor, že pomocí koučinku lze dosáhnout nejen vyššího výkonu, ale i harmonie (TRH – 3), a to skrze odhalení a posílení slabých stránek osobnosti (TRM – 4). Pojem harmonická osobnost by se tak mohl prolínat s významem pojmu vyrovnaná osobnost, která si je vědoma svých silných, ale i slabých stránek, na jejichž posílení pracuje.

Za hlavní důvod využívání koučinku, resp. koučovacích metod v pohybové terapii považují silné vnímání propojení těla a mysli. „Změny navozené vědomým pohybem mají přímý vliv na psychiku člověka.“ (TBH – 5) Tento princip ale funguje i opačně. Lze také říci, že není emoce, která by se neprojevila fyzicky. Tělo, jeho svalové reakce, napětí, uvolnění a pohybové projevy můžeme také pojímat jako zrcadlení určitého vnitřního stavu osobnosti (THZ – 13).

Z rozhovorů jsem pochopila, že je koučink využíván jako cesta k mysli člověka, díky které lze reflektovat a lépe zvědomit fyzickou zkušenost. Jedná se tedy o jakýsi debriefing²⁹, kdy je koučováním prováděna reflexe prožitého, popř. podávána zpětná vazba (THZ – 6). V některých případech je koučink používán i ve formě, která je bližší sportovnímu koučinku, tj. ve smyslu podněcování k dosahování určitého požadovaného výkonu. Koučink provádím „... během, mezi a po

²⁹ Debriefing chápu širěji než např. jako „krizově-intervenční techniku užívanou pro vyrovnání se s traumatizující událostí“ (Vodáčková, 2002, s. 380), tj. chápu jej jako koučovací metodu v podobě reflexe či zpětné vazby, která klientovi pomáhá ukotvit, zvědomit a uchopit prožité události (bez ohledu na jejich subjektivně vnímaný charakter).

cvičeních, v podobě jen krátkých vět, nebo i jen slov, vyslovených v různé intonaci, s různým emocionálním zabarvením, dotazováním, změnou hudby, prostoru, světla ...“(THZ – 9)

Za poměrně komplexní shrnutí možnosti využití koučinku v praxi pohybového terapeuta považují následující větu. „Koučink provádím jak k dosažení lepšího porozumění, k provedení a dosažení cíle cvičení, tak i posílení vědomějšího provedení, prohloubení vnímání vlastních pocitů, mentálních procesů, zaregistrování určitých reakcí, tělesných ale i psychických, vnímání druhých, jejich reakcí, prostoru, hudby (různosti povrchu a tak dále), změny vnitřního stavu vnímání, smyslu, ale i k motivaci, k odhodlanosti (odvaze) zkoušet nové, k zlepšení sebedůvěry, k ztrátě myšlenkové kontroly.“ (THZ – 10)

6.3 Výsledky rozhovorů: Zhodnocení efektu metody koučinku v pohybové terapii

Vědomé vnímání nám umožňuje poznání v nejrozmanitějších oblastech – smyslové vjemy z okolí, vnitřní dialogy, tělesné pocity či psychické rozpoložení. Úskalím vědomé pozornosti je však její úzkost, tzn. vnímání jen několika málo aspektů v daném okamžiku. Ve chvíli, kdy svou pozornost vědomě zacílíme, ostatní oblasti vypouštíme ze zřetele. (Atkinson, 2009, s. 70) Pomocí otázek na celkový přehled je možné docílit zvětšení pozornosti a rozšíření uvědomění. Koučovací otázky jsou tedy mimo jiné koncipovány tak, aby umocňovaly sílu záměru, k němuž se vztahuje pozornost. (Atkinson, 2009, s. 72) Koučink se tak může stát i cestou ke zvýšení klientovy motivace (TBH – 1).

Koučink však také výrazně napomáhá posílení vlastní odpovědnosti a kompetentnosti klienta, který se pak zpětně může aktivněji a vědoměji zapojovat do pohybových aktivit. Koučovací přístup pomáhá odkrývat možnosti a naznačuje směr, kterým se klient už musí vydat sám (TBH – 3).

Domnívám se, že aktivizování a zkompetentnění klienti pak mohou ve své léčbě či osobnostním rozvoji dosahovat pokroků snáze a

rychleji než kdyby byli v pasivní roli. Tato domněnka vychází ze sebezkušenosti a logického úsudku, nicméně empiricky se ji ověřit nepodařilo, neboť mezi respondenty nebyl nikdo, kdo by koučovací přístup alespoň v nějaké míře nepoužíval. Nemám tedy možnost srovnání s jiným přístupem. Mohu se opírat pouze o subjektivní vnímání respondentů, kteří koučovací metody vnímají jako pro svou práci přínosné (např. TRM – 2,3 a THZ - 11,12), což dokládají popisem metod či aktivit, které využívají.

Domnívám se, že koučink pomáhá především v oblasti zvědomování prožívání. Klient si pohybem pomáhá uvědomovat si sebe sama a pomocí koučinku může snáze tyto zkušenosti ukotvovat a vyvozovat z nich závěry vedoucí k rozšiřování vědomého vnímání.

6.4 Hodnocení použité metody

Záznamy a podklady kvalitativního šetření (přepisy rozhovorů, protokoly pozorování, textové a audiovizuální materiály ad.) se zpracovávají a interpretují s cílem smysluplně zaznamenat rozmanitost zkoumaných jevů v jejich šíři. Kontextuálnost typická pro kvalitativní materiály totiž brání provádění rozsáhlejších redukci. „Při kvalitativní analýze a interpretaci jde o systematické nenumerné organizování dat s cílem odhalit témata, pravidelnosti, datové konfigurace, formy kvality a vztahy.“ (Hendl, 2005, s. 223).

Uvědomuji si, že jakékoli kvalitativní šetření je v podstatě „tvorbou dat“, tj. že se jako výzkumník významným způsobem podílím nejen na formě získání dat, ale i na jejich obsahu. (Miovský, 2006, s. 141)

Dále je důležité pracovat s tím, že dotazníku ani rozhovoru nepředcházela nějaká podrobnější informace o tom, co je to koučink ani co je to pohybová terapie, a odpovědi respondentů tak mohou být z toho hlediska mírně zkresleny. Pro alespoň částečnou kompenzaci tohoto nedostatku jsem do pretestu k pojmu koučovací techniky do závorky uvedla, co mám pod tímto pojmem na mysli (např. podněcování dosahování stanovených cílů, posilování klientova vědomí a chování potřebného k dosažení požadovaných změn, apod.). Snažila jsem se

použít co nejobecnější a nejjednodušší definici, aby zkreslení odpovědi bylo co nejnižší. Nicméně předpokládám, že k nějakému zkreslení ve výkladu zkoumaných pojmů došlo, a proto výsledky obou šetření považuji (i s ohledem na nízký počet respondentů) pouze za orientační a uvádějící do problematiky.

6.4 Diskuse

Z hlediska této práce je podstatné, že všichni dotazovaní v rámci své praxe využívají koučovacích metod a považují tyto metody za vhodné k uplatnění v pohybové terapii. Tito respondenti vnímají pevné propojení tělesné a psychické stránky osobnosti, což je dle mého názoru jeden z důvodů proč využívají možnosti vzájemného stimulování obou složek osobnosti (fyzické a psychické), a to pomocí pohybu s podporou koučování. Jeden přístup od druhého mohou čerpat inspiraci pro efektivnější práci s klienty.

Díky koučovacím technikám lze fyzicky prožívané události snáze ukotvit a uchopit, a tedy efektivněji s nimi pracovat pro další rozvoj klienta. Výsledky naznačují, že koučovací metody mohou být pohybovými terapeuty využívány pro aktivizaci klientů, zvědomění vlastní odpovědnosti, ale i pro harmonizaci osobnosti.

Dotazovaní často uváděli vysokou míru subjektivně vnímané potřeby dalšího vzdělávání, a to jak v rámci koučovací, tak pohybové terapeutické praxe. Za hlavní přínos tohoto vzdělávání považovali rozšiřování a prohlubování znalostí v daném oboru, popř. v oborech příbuzných, resp. možnost využití nových poznatků v praxi. Podle vyjádření respondentů má další vzdělávání nezanedbatelný vliv na jejich přístup ke svým klientům. Předpokládám, že je to způsobeno mimo jiné i relativní mladostí obou oborů, kdy jsou neustále generovány nové souvislosti, poznatky a přístupy (např. v oblasti neurovědy).

Mimo stanovený cíl bylo zjištěno i využití pohybu v koučovací praxi (3 respondenti). V tomto vnímám velký posun. Ještě poměrně nedávno byl význam pohybu a těla pro rozvoj osobnosti či pro kvalitu života podceňován. Teprve na přelomu tisíciletí apelovala výroční zpráva Světové zdravotnické organizace (WHO) na zrovnoprávnění přístupu

k fyzickému a psychickému zdraví (Hátlová, 2003, s. 9). Sama v rámci vlastní desetileté zkušenosti s tancem, pohybem a pohybovou terapií vnímám určitý vývoj v této oblasti směrem k větší otevřenosti i k těmto přístupům. Z pretestu samozřejmě nelze usuzovat na nějaký obecný fenomén. Prokazuje se tím pouze fakt, že tento jev minimálně v několika případech existuje. I to ale vnímám jako pozitivní informaci. Domnívám se, že využití možnosti propojení, resp. využívání vhodných přístupů z příbuzných oblastí je stále častější podobou formování vlastního přístupu ke klientům a může mít pozitivní vliv na celkovou efektivitu spolupráce terapeuta, resp. kouče a klienta.

7 ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo přiblížit metodu koučinku a pohybové terapie jako přístupy k osobnostnímu rozvoji, ověřit možnost využití koučovacích metod v pohybové terapii a zmapovat možnosti profesní přípravy a dalšího vzdělávání v této oblasti.

Domnívám se, že koučink i pohybovou terapii včetně jejich využití v oblasti osobnostního rozvoje jsem srozumitelně a přehledně popsala v teoretické části této práce.

Cíl ověřit možnost využití koučovacích metod v pohybové terapii se podařilo naplnit zčásti, neboť nízký počet respondentů implikuje spíše pilotní skupinu než relevantní vzorek populace pro směrodatné kvalitativní šetření. Nicméně i tak se podařilo prokázat, že jev „uplatnění metody koučinku v pohybové terapii“ existuje, a je tedy možné se tímto fenoménem dále zabývat.

Cíl zmapovat možnosti profesní přípravy a dalšího vzdělávání byl dosažen v kapitole Vzdělávání přehledem dostupných možností vzdělávání v oblasti koučinku i pohybové terapie. Oproti obecnějšímu cíli jsem se nakonec konkrétně zaměřila na zmapování situace v ČR.

Tato práce ukázala, že je propojení a vzájemné využití prvků koučovacího přístupu a pohybové terapie má své praktické využití. Předpokládám, že provázanost stimulace mysli a těla má ještě výrazný potenciál na rozvoj do budoucnosti, stejně tak výzkum v této oblasti. Věřím totiž, že využívání koučovacího přístupu v pohybové terapii stejně jako využívání pohybových aktivit v koučovací praxi bude stále častějším a vyhledávanějším prvkem osobnostního rozvoje, neboť je tím dle mého názoru komplexněji reflektována přirozenost osobnosti, která prožívá skrze tělo a tělesně projevuje své vnitřní rozpoložení.

8 SOUPIS BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ

AC - Association of Coaching. *Přehled akreditovaných výcviků*. [online]. [2013] [vid. 10. 4. 2013]. Dostupné z:

http://www.associationforcoaching.com/media/uploads/accreditation-documentation01/AC_Coach_Accreditation_Overview_12_12_.pdf

APECS - Association for Professional Coaching and Supervision [online] [vid. 7. 11. 2014]. Dostupné z: http://www.apecs.org/apecs_accredited_executive_coach.asp

ATKINSON, Marilyn a Rae T. CHOIS, 2005. *Koučink věda i umění: zásady a techniky profesního doprovázení*. Praha: Portál. 187 s. Učební texty Univerzity Karlovy. ISBN 978-807-3675-387.

BARTENIEFF, Irmgard, 1986. *Body Movement: Coping with the enviroment*. New York: Gordon & Breach Publishers. 304 s. ISBN 0-677-05500-5

BĚREŠ, Marián, 2013. *Kouč vlastního života: cesta ke spokojenému životu*. Praha: Grada, 240 s. ISBN 978-80-247-4689-0.

BOHOŇKOVÁ, Irma, 2014. *Druhy koučování* [online]. 28. 2. 2014 [vid. 20. 7. 2016]. Dostupné z: <http://www.cesta-k-uspechu.cz/news/druhy-koucovani/>

CIPRO, Martin, 2015. *Psychoanalytické koučování: vliv nevědomé motivace na jednání koučovaného*. Praha: Grada, 264s. Manažer. ISBN 978-80-247-5350-8.

COOK, Sarah, 2009. *Coaching for high performance: how to develop exceptional results through coaching. Soft skills for IT professionals*. Ely, U.K.: IT Governance Pub. 128 s. ISBN 978-1-84928-003-7

ČAPZT - Česká asociace pro psychoterapii zaměřenou na tělo. *Obsah výcviku: Výcvik v Integrativní psychoterapii zaměřené na tělo*. [online]. [2013] [vid. 5. 6. 2013]. Dostupné z: <http://capzt.cz/vycvik/obsah-vycviku>

ČIS - Český institut pro supervizi. *Co je to supervize* [online]. ČIS. 2006 [vid. 28. 4. 2013]. Dostupné z: <http://www.supervize.eu/o-supervizi/co-je-supervize/>

DOSEDLOVÁ, Jaroslava, 2007. *Tanec v kulturní historii a jeho význam pro soudobou psychoterapii* (teze dizertační práce) [online]. Brno. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. [vid. 20. 4. 2013] Dostupné z: http://is.muni.cz/th/2243/ff_r/.

EPPOK - Etická platforma profesních koučů. *Kodex zásad jednání pro kouče a mentory* [online]. [2012] [vid. 5. 3. 2013]. Dostupné z: <http://www.eppok.cz/upload/soubor/original/kodex-zasad-jednani.pdf>

Feldenkraisova mezinárodní federace (International Feldenkrais® Federation). *Feldenkraisova metoda*. [online]. [vid. 20. 7. 2016]. Dostupné z: <http://feldenkrais-method.org/archive/feldenkrais-method>

FERNANDES, Ciane et al. 2015. *The moving researcher. Laban/Bartenieff movement analysis in performing arts education and creative art therapies*. London: Jessica Kingsley Publishers. 312 s. ISBN 978-1-84905-587-1

FIELD, Richard and Jane HOLROYD, 2012. *Performance coaching skills for social work*. London: Learning Matters, 160 s. ISBN 9781446256732.

FLAHERTY, James, 2010. *Coaching: evoking excellence in others*. Burlington, MA: Butterworth-Heinemann, 223 s. ISBN 9780750679206.

FOLWARCZNÁ, Ivana, 2010. *Rozvoj a vzdělávání manažerů*. Praha: Grada, 240 s. Management (Grada). ISBN 978-80-247-3067-7.

GAVIN, James a Madeleine MCBREARTY, 2013. *Lifestyle wellness coaching*. Champaign, IL: Human Kinetics, 272 s. ISBN 1450414842.

GRACA, Marta, 2011. *Psychology in Psychomotor therapy*. (přednáška) Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně - Mezinárodní konference Psychomotoriky. 13. 4. 2011 [vid. 20. 4. 2013]

HENDL, Jan, 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál. 407 s. ISBN 978-80-7367-485-4.

HABERLEITNER, Elisabeth, Elisabeth DEISTLER a Robert UNGVARI, 2009. *Vedení lidí a koučování v každodenní praxi*. Praha: Grada Publishing. 255 s. ISBN 978-80-247-2654-0.

HÁTLOVÁ, Běla, 2003. *Kinezioterapie: pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. Praha: Karolinum. 167 s. Učební texty Univerzity Karlovy. ISBN 80-246-0719-0.

HORSKÁ, Bohuslava, 2010. *Supervize jako nástroj růstu pracovníků v pomáhajících profesích*. (Diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra sociální pedagogiky. 119 s., 64 příl.

CHAIKLIN, Sharon, Hilda WENGROVER et al. 2016. *The Art and Science of Dance/Movement Therapy. Life is Dance*. New York: Routledge. 363 s. ISBN 978-1-138-91032-4

CHODOROW, Joan, 2005. *Dance Therapy and Depth Psychology. The Moving Imagination*. New York: Routledge. 180 s. ISBN 0-415-05301-3

ICF – International Coach Federation [online]. ICF Czech Republic Chartered Chapter [2009] [vid. 28. 4. 2013]. Dostupné z: <http://www.coachfederation.cz/cz/co-je-icf/co-je-icf-koucink.html>

KIRCHNER, Jiří a Běla HÁTLOVÁ, 2012. *Adventure therapy in psychiatric treatment*. (přednáška) Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně - Mezinárodní konference Psychomotoriky. 12. 4. 2012 [vid. 20. 4. 2013] Ústní komunikace.

Agentura PRCOM, 2008. *Výzkumná sonda EMCC mapuje využití koučinku v České republice*. [online]. 13. 11. 2008 [vid. 4. 6. 2013]. Dostupné z: <http://www.prcom.cz/vyzkumna-sonda-emcc-mapuje-vyuziti-koucinku-v-ceske-republice/>

KRAMER, Selma a Salman AKHTAR, 1998. When the body speaks: psychological meanings in kinetic clues. In: *Psychoanalytic Review* (New York: 1963), Issue: 85:3, s. 463-467. ISSN 0033-2836

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 190 s. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.

LANDOVÁ, Barbora, 2007. *Tanečně-pohybová terapie*. (Bakalářská práce) [online] Praha. Karlova univerzita, Evangelická teologická fakulta. (vid. 20. 7. 2016) Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/download/130093926>

LANGROVÁ, Veronika, 2012. *Koučink – metoda rozvoje nebo životní přístup?* (přednáška) Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, KANPR. 20. 11. 2012 [vid. 8. 3. 2013]

LANGROVÁ, Veronika, 2012. *Koučování v organizacích*. (přednáška) Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, KANPR. 27. 11. 2012. [vid. 8. 3. 2013].

MARQUARDT, Michael J., 2005. *Leading with questions: how leaders find the right solutions by knowing what to ask*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 224 s. ISBN 978-0-7879-7746-7.

MATOUŠEK, Oldřich, 1999. *Potřebujete psychoterapii?: O duševním zdraví, jeho poruchách a možnostech psychoterapeutické pomoci*. Praha: Portál. 131 s. ISBN 80-717-8314-5.

MAUT - Moravská asociace uměleckých terapií. *Historie tanečně-pohybové terapie v ČR* [online]. [2010] [vid. 5. 6. 2013]. Dostupné z: <http://www.maut.cz/cz/clanek-12-2/main-top>

Milgrom, Rena, 2014. *Vědomé tělo: Labanova analýza pohybu a somatický systém Bartenieff Fundamentals* (roční terapeutický výcvik – 160 hodin). Praha: DanceLab. 09/2013-06/2014 [vid. 20. 4. 2013].

MIOVSKÝ, Michal, 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.

OGANESJAN, Natalia, 2013. *Historie a současnost užití metod motorické terapie v Rusku s pacienty s diagnózou schizofrenie*. (přednáška) Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně - Mezinárodní konference Psychomotoriky: Léčba schizofrenie. 9. 4. 2013 [vid. 25. 4. 2016]

PARDEY, David, 2007. *Coaching: Learning made simple*. Burlington, MA: Butterworth-Heinemann. ISBN 978-0-7506-8414-9.

Platy.cz - PayLab ČR. *Platy v kategorii: Lidské zdroje a personalistika*. [online]. [vid. 5. 5. 2013]. Dostupné z: <http://www.platy.cz/platy/lidske-zdroje-a-personalistika>

PROBST, Michel, 2012. *Psychomotherapy and body experience*. (přednáška) Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně - Mezinárodní konference Psychomotoriky. 12. 4. 2012 [vid. 20. 4. 2013]

RICKOVER, Robert. *Alexandrova technika*. [online] [vid. 20. 7. 2016]. Dostupné z: <http://www.alexandertechnique.com/at.htm>

ROLF, P., Ida a Rosemary FEITIS, 1990. *Rolfing and Physical Reality*. Healing Arts Pres., 224 s. ISBN 0-89281-380-6

JAY, Ros a Richard TEMPLAR, 2006. *Velká kniha manažerských dovedností*. Praha: Grada. 516 s. ISBN 80-247-1279-2.

SCHWALBE, Bärbel a Heinz SCHWALBE, 1995. *Osobnost, kariéra, úspěch: rádce úspěšného manažera*. Praha: Grada. 164 s. ISBN 80-716-9117-8.

SÖRENSEN, Marit, 2016. *Motivace pro pohybovou aktivitu – práce s mentálním zdravím*. (přednáška) Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně - Mezinárodní konference Psychomotoriky: Psychomotorická terapie a motivace k pohybové aktivitě. 20. 4. 2016 [vid. 25. 4. 2016]

Space For Art Therapies - Mezinárodní konference expresivních terapií. *O asociacích. TANTER – Asociace tanečně pohybové terapie ČR*. [online]. Mezinárodní konference expresivních terapií Space For Art Therapies. 2010. [vid 5. 6. 2013]. Dostupné z: <http://www.arttherapies.cz/ceska-asociace-tanecni-a-pohybove-terapie.html>

SUCHÝ, Jiří a Pavel NÁHLOVSKÝ, 2012. *Životní koučování a sebekoučování: klíč k pozitivním změnám a osobní spokojenosti*. Praha: Grada, 112 s. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-4010-2.

TANTER – Česká asociace taneční a pohybové terapie TANTER. O nás. [online]. [vid 5. 6. 2013]. Dostupné z: <http://www.tanter.cz/o-nas/>

TŮMA, Daniel, 2012. *Poradenské systémy a metody pomáhajících profesí*. (přednáška) Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, KANPR. 4. 12. 2012. [vid. 8. 3. 2013]

VANCAMPFORT, Davy, 2012. *History of Psychomotor therapy in central Europe*. (přednáška) Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně - Mezinárodní konference Psychomotoriky. 12. 4. 2012 [vid. 20. 4. 2013]

VODÁČKOVÁ, Daniela, 2002. *Krizová intervence*. Praha: Portál. 543 s. ISBN 80-717-8696-9.

WABC Coaches Inc. *Worldwide Association of Business Coaches*. [online]. [2002] [vid. 28. 4. 2013]. Dostupné z: <http://www.wabccoaches.com>