

Abstrakt

Cílem bakalářské práce je analyzovat a objasnit, jak koučování pozitivně ovlivňuje self-efficacy klienta. Self-efficacy neboli vnímaná osobní účinnost je soubor přesvědčení o vlastních potřebných schopnostech k dosažení vytyčeného cíle. Práce pojednává o koučování, jeho vymezení vůči jiným profesím, o principech koučování, roli a kompetencích kouče. Speciální prostor je věnován různým koučovacím technikám. Dále práce rozvíjí téma self-efficacy, jeho zařazení do dílčích složek sebepojetí a dává self-efficacy do souvislosti s dalšími psychologickými koncepty. Posléze se práce věnuje prezentaci výzkumů, které objasňují, jak koučování pozitivně ovlivňuje self-efficacy klienta. Cílem kvalitativního empirického šetření je na základě subjektivní reflexe koučů objasnit, jaké faktory individuálního koučování zvyšují klientovo self-efficacy. Výsledky šetření objasňují, že hlavní cestou pro zvyšování klientovy self-efficacy jsou koučovací techniky a jejich vhodné kombinování.

Klíčová slova: koučink, kouč, stanovení cílů, self-efficacy, zdroje self-efficacy