

VYUŽITÍ KOUČINKU VE VÝŽIVOVÉM PORADENSTVÍ

USING COACHING IN NUTRITION CONSULTING

MARKÉTA ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, LUCIE BLAŽKOVÁ

Abstrakt: Výživové poradenství je proces, který se zabývá profesionálním poradenstvím a zaměřuje se přitom na člověka. Jeho základ tvoří osobní kontakt mezi poradcem a klientem, kteří mezi sebou komunikují prostřednictvím různých dialogů. Jednou z možných cest, které může výživový poradce při práci s klientem zvolit je koučink. V textu je věnována zejména pozornost základními rámci při využití koučinku a jeho základním principům, souvisejícím s etikou poradenské péče.

Klíčová slova: Výživové poradenství, koučink, zodpovědnost, osobnostní rozvoj.

Abstract: Nutrition counseling is a process that deals with human oriented professional counseling and focusing. Its basis is a personal contact between the counselor and the client, who communicate with each other through various dialogues. One of the possible ways a nutritionist can choose to work with a client is coaching. In the text, particular attention is paid to the basic frameworks for using coaching and its basic principles related to the ethics of counseling care.

Key words: Nutritional counseling, coaching, responsibility, personal development

ÚVOD

Výživové poradenství je proces, který se zabývá profesionálním poradenstvím a zaměřuje se přitom na člověka (Rufener, a další, 2016). Jeho základ tvoří osobní kontakt mezi poradcem a klientem, kteří mezi sebou komunikují prostřednictvím různých dialogů. Cílem výživového poradenství je co nejvíce sjednotit výživová doporučení se stravovacími návyky klienta, tedy jeho chováním v této oblasti (Pudel, a další, 2003). Řeší přitom témata výživy, nutriční problémy a změny chování ve stravování, které podporují zdraví člověka, předchází různým nemocem či podporují pozitivně rekonvalescenci

v průběhu onemocnění (Rufener, a další, 2016). Záměrem tohoto celého procesu je aktivace sil klienta k vlastní pomoci. Jedná se o službu, která nabízí dobrovolné využití jejich principů za pomoci vlastní zodpovědnosti a kompetence individuálního rozhodování (Pudel, a další, 2003). Měla by totiž vycházet z postoje, že člověk je samostatná entita, která je schopná změnit sama sebe, vytvářet nové vztahy a ovlivnit své okolí. Aby bylo možné dosáhnout u klienta zásadních změn ve způsobu stravování, je zapotřebí jeho aktivní zapojení do procesu a zároveň dostatečná motivace tyto změny chtít. Tyto dva atributy tvoří základní stavební

kameny výživového poradenství (Rufener, a další, 2016).

ZAHÁJENÍ VÝŽIVOVÉHO PORADENSTVÍ

Základní znak pro zahájení výživového poradenství je primárně stejný a stále se opakující. Vycházejme z faktu, že stravovací návyky jsou řízeny hlavně potřebami klienta. Každý člověk má své vlastní motivy, které ho na základě určité situace vedou k rozhodnutí, jak se bude v daný moment stravovat. Jedná se takzvaně o subjektivní a vnitřní proces, který ho vede k určitému chování. Na druhé straně jeho rozhodování se nachází škála různých stravovacích požadavků, které jsou definovány vědci. Popisují především základní energetické potřeby organismu, výživové hodnoty pokrmů a ideální skladbu jídelníčku, které by měl klient ve svém dennodenním režimu pravidelně zohledňovat. Pokud se ale člověk stravuje způsobem, který je sice řízený jeho potřebami, neodpovídá však fyziologickým stravovacím parametrům, nastává nesoulad mezi požadavky organismu a potřebami klienta. Přesně tento moment je indikátorem pro zahájení výživového poradenství.

Nejpozději nyní je patrné, že se výživové poradenství nemůže zaměřovat pouze na popis výživových požadavků lidského organismu. Naopak jeho cílem je zmírnění neshody mezi reálným způsobem stravování člověka a vědecky podloženým doporučením. Středem pozornosti ve výživovém poradenství je tedy právě konkrétní rozhodnutí klienta, jak se bude stravovat. Toto individuální řízení chování hraje v celém procesu hlavní roli. Aby bylo vůbec možné plá-

novat jakékoliv změny, je nutné rozpoznat a pochopit, jaké existují faktory zvažování u klienta, které souvisí s motivy stravování. Zjednodušeně řečeno spočívá výživové poradenství v modifikaci motivů, které řídí chování a způsob stravování člověka. Není možné, aby se poradenství zaměřilo pouze na základy zdravého způsobu stravování a podrobilo se celé zdravotním kritériím, jelikož je tento cíl nereálný. Permanentním dialogem by se však mělo tomuto cíli přibližovat (Pudel, a další, 2003).

OSOBNOST VÝŽIVOVÉHO PORADCE

Profese výživového poradce je v dnešní době mezinárodně uznávanou činností. Poradcem je odborník v oblasti výživy a dietologie, který pomáhá jednotlivcům či skupinám řešit různé problémy souvisejících s výživou. Oblastí, ve kterých nachází poradce uplatnění, je mnoho, od veřejných zdravotních institucí přes soukromé ordinace, potravinový průmysl, vzdělávací sektor až po vědecké činnosti. Dle International Confederation of Dietetics Associations (ICDA, 2004) se dělí oblasti, ve kterých může být výživový poradce, resp. nutriční poradce činný, do kategorií administrativního, klinického a obecného dietologa. European federation of the Associations of Dietitians (EFAD) doplňuje tento seznam o sektor veřejného zdraví. Povolání výživového poradce či nutričního terapeuta je opravdu rozmanitá činnost, která zahrnuje různorodé aktivity, jako například zajištění péče a supportu v ambulantním sektoru, vývoj jednotlivých produktů v potravinovém průmyslu, vypracování plánů a projektů podporujících veřejné zdraví a všeobecnou prevenci v oblasti výživy

a dietologie, působení ve školství a vzdělávacích institucích.

Zaměříme-li se podrobněji na činnost poradce, zjistíme, že se jedná především o vedený rozhovor s klientem. Hlavním úkolem poradce spočívá v interakci s protějškem, který od něho očekává podporu v rámci svého problému, zodpovězení dotazů a pokud možno vyřešení situace. Klíčovou a nutnou kompetencí poradce je schopnost interagovat a komunikovat s klientem. Dalším požadavkem jsou rozsáhlé vědomosti a značné zkušenosti v oboru, které umožňují poradci rychlé a reflexní jednání. Mnoho překážek spojených s tématem výživy je komplexního charakteru, nicméně času potřebného pro fundované rozhodnutí je mnohdy málo. Z tohoto důvodu je důležité, aby byl poradce schopný zachytit za relativně krátkou dobu jádro problému a učinit vhodné rozhodnutí o dalších krocích.

V rámci úspěšného řešení problému klienta nepředepisuje poradce žádné medikamenty, nevykonává ani žádné manuální terapie, naopak je odkázaný na vhodnou volbu komunikace, která by měla vést k dosahování požadovaných cílů. Proto tvoří komunikace a vytříbené kognitivní vnímání další klíčovou vlastnost poradce (Rufener, a další, 2016).

Jak může navázat poradce úspěšný vztah s klientem? Je to za podpory několik atributů, které k tomu musí ovládat, čímž je utvoření vztahu s klientem, opakovaná žádost o klientovu zpětnou vazbu, empatie, konformita a úcta vůči klientovi.

Poradenský vztah je důležitým faktorem úspěšného poradenství, často se odehrává v pozadí dění a znázorňuje potřebnou hudbu v zákulisí, aby mohlo být dosaženo požadovaného cíle.

Jedná se o emocionální vazbu mezi klientem a poradcem, která se skládá z důvěry, respektu, empatie, opravdovosti a vzájemných sympatií, ale i dohody na cílech a zvolené metodice.

Jelikož je poradenský vztah dynamický proces, který se stále mění na základě nových zkušeností a poznatků klienta, je nutné, aby požadoval poradce od klienta v určitých intervalech zpětnou vazbu. Ta by se měla vztahovat na správnost jednotlivých kroků a celé zvolené strategie, měl by ověřovat průběh poradenského procesu a vztahu a v případě nesouladu by měly být učiněny aktualizace.

Empatie, konformita a úcta vůči klientovi jsou dalšími základy poradenského vztahu. Umění se vcítit do klienta, vstoupit do jeho osobního světa a s odhodlaností chápat jeho city a myšlenky se skrývá pod pojmem empatie. Konformita zastupuje opravdovost poradce. Být sám sebou, jednat bez přetvářky, ukázat vnitřní integraci a vnést do rozhovorů svou osobnost je nedílnou součástí. Akceptace citů a vyjádření klienta, participace na otevřenosti a projev soucitu vůči klientovi zkušenostem tvoří základní postoj úcty poradce vůči klientovi (Rufener, a další, 2016).

VYUŽITÍ KOUČINKU VE VÝŽIVOVÉM PORADENSTVÍ

Jednou z možností navázání přirozeného vztahu vedoucímu k posílení zodpovědnosti klienta může být i koučink.

Vzhledem k odlišnosti jednotlivých směrů v koučinku, je dobré uvést některé z nich a znázornit tak jejich podobnost či naprostou polaritu.

Jedním ze směrů, který stojí za zmínku, je takzvaný „Ericksonovský pří-

stup“, jehož zakladatelem je, jak už pojem napovídá, Milton H. Erickson. Základy tohoto druhu koučování tvoří pružný způsob myšlení, možnost vlastního rozhodování a osobního ideál. Jeho cíl spočívá v poznání sebe samotného a své podstaty prostřednictvím koučování zaměřeném na řešení problémů. Podle tohoto směru cítí koučovaný vnitřní stimulaci k nalezení smysluplnosti ve svém životě, která je pro něj nezbytná. Kouč jej na této cestě doprovází a maximálně podporuje odhalení a aktivování potenciálu koučovaného za pomoci překonávání vnitřních nejistot a posílení sebedůvěry.

Dalším směrem je „Gestalt koučování“ (z něm. Die Gestalt – tvar, podoba), které se inspirovalo zásadami tvarové psychologie a gestalt terapie. Koučovaný se na vyzvání kouče vyjadřuje k situaci a sdílí své pocity. Vyjádření koučovaného se přitom odehrává v plné přítomnosti. Záměrem gestalt koučování je povzbudit klienta, aby jednal samostatně při řešení problémů a nežádal o pomoc u druhých.

Ve srovnání s ostatními směry je tento druh koučování spíše náročnějšího charakteru s provokativnějšími prvky vůči koučovanému. Kouč často ohraničuje situace klienta různými protiklady, čímž jej motivuje k uvědomění si svých hranic a východisek.

Základní platformu pro kognitivně-behaviorální koučování tvoří kognitivně-behaviorální terapie, která je postavená na základech sociálního učení a chování. Koučové, zastupující tento typ koučování věří, že návyky, které se koučovaný v průběhu života naučí, lze formou přecvičování a odnaučování odstranit. Prostřednictvím simulací určitých situací motivuje kouč koučovaného

k uvědomění si svého jednání a následným rozbořením ke změně naučeného způsobu myšlení a jednání.

Určitým protikladem vůči gestalt koučování je „Humanistické koučování“ svým neútočným charakterem. Kouč pevně věří ve schopnosti koučovaného a podporuje jej například aktivním nasloucháním, empatií nebo uznáním a oceňováním. Jednání kouče je autentické, bez atributů povyšování se nad klienta (Cipro, 2015).

Posledním směrem, uvedeném v této kapitole, je koučování, opírající se o neurolingvistické programování (NLP). Koučování dle NLP vychází z přesvědčení, že tak, jak lidé vnímají okolní svět, jej nazývají a přizpůsobují tomuto pojmenování své jednání. Každý člověk si utváří svou vlastní mapu světa, která nemusí vždy odpovídat realitě, a proto je nutné rozšířit nebo opravit její nuance (Cipro, 2015). K tomu, aby se mohl člověk rozvíjet, je dle NLP vhodné, aby si začal všimnout svých utvořených map o realitě, jejich možností a limitací. Kouč koučovaného v tomto procesu podporuje, jelikož je schopen lépe rozpoznat struktury v jednání klienta a jeho opakující se vzory sebepoškozování, které koučovaný sám nevidí. Cílem kouče je tedy povznést zakotvené vzory do povědomí koučovaného, který si na tomto základě uvědomí, jakým způsobem si utváří mapu okolního světa. Na základě sebeuvědomění koučovaný pochopí, co konkrétně musí změnit (Cox, a další, 2010). Koučové NLP rozlišují tři úrovně map okolního světa, jak jej mohou vidět lidé. Jedná se o vizuální typ člověka, který si svůj svět obrazně představuje a využívá nástrojů, jako jsou například fotografie. Dále o auditivní typ člověka, který

vnímá dění kolem sebe formou vysloveného slova například v rádiu. Poslední kategorií je pocitový typ, který si musí vše prožít. Vlastní zážitky jsou pro něj vedle spatřeného a slyšeného těmi nejhodnotnějšími (Cipro, 2015).

KOUČINK – KONKRÉTNÍ POSTUP PŘI KOUČINKU VE VÝŽIVOVÉM PORADENSTVÍ

Hlavním cílem koučinku je motivace ke stále lepšímu výkonu a k hledání vlastních zdrojů k seberozvoji.

Řadu technik z koučování lze následně využít i k autokoučinku, kdy dotyčný postupuje podle podobného algoritmu jako při spolupráci s koučem. Můžeme jej využít jak k rozvoji profesních kompetencí, tak i k osobnostnímu rozvoji.

Během koučování dochází k hledání inspirací k řešení konkrétního problému, případně k rozvoji vlastního potenciálu a odblokování překážek, které brání dosažení maximálního rozvoje jedince.

Koučování jako metoda rozvoje klienta se řídí přesně stanovenými pravidly, mezi základní patří, že mezi koučovaným a koučem musí panovat dostatečná důvěra, a to nejen v kouče jako takového, ale zejména v koučovaného, který má veškeré zdroje k vlastnímu rozvoji. Není nutné, aby byl kouč v dané oblasti specialista, vycházíme vždy z předpokladu, že specialista je koučovaný. Klademe důraz na aktivitu klienta, využíváme častou reflexi, avšak bez hodnotících aspektů.

Při koučinku je vhodné používat takové typy otázek, které vedou na straně spolupracujícího klienta k hledání odpovědí. Typickými otázkami bývají:

- Jaké vědomosti a dovednosti je třeba rozvinout, abychom dosáhli cíle (konkrétního zlepšení)?
- Jaké činnosti nám v tom pomohou?
- Jak můžeme tuto dovednost změřit?
- Jaká je současná úroveň této dovednosti?
- Jaké úrovně ve výkonu bychom chtěli dosáhnout do konkrétního data?
- S tímto způsobem vedení souvisí přehledné naplánování rozvrhu činností, prostředků a způsobů měření a již zmíněná možnost využívání techniky „Pozitivní scénář života“ (Starý, 2008).

Základním východiskem koučinku je použití modelu GROW, tento postup zajišťuje potřebné výsledky, a to na principu postupu od nejbližšího cíle k těm co možná nejkonkrétnějším krokům. Autor metody John Whitmore (2005) ji ve své publikaci představuje spíše jako soubor otázek kladené při koučování. Jedná se o čtyři odlišné oblasti, které pomáhají nejen k lepší komunikaci mezi konkrétními jedinci, ale také při dosahování stanovených cílů – ať už se týkají pracovní či osobní oblasti (zlepšení komunikace s klienty, rozvíjení vybraných profesních kompetencí).

Základem pro zdokonalovací proces je stanovit si cíle – přiměřené, dosažitelné, měřitelné. Pokud máme za čím jít a držet se plánu, je to jednodušší než jen slepě tápat v teoriích. Cíle musí být konkrétní a měřitelné – tzv. SMART:

- Specifický – přesnost cíle;
- Měřitelný – rozpoznání hodnoty, že cíle bylo dosaženo;

- Akceptovatelný – přijatelnost cíle, soulad s našimi hodnotovými preferencemi;
- Reálný – dosažitelnost cíle;
- Termínovaný – přesnost stanovení lhůty pro splnění (také reálnost stanovení lhůty).

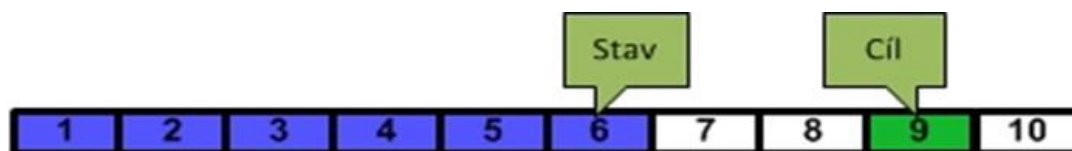
Koučovaná osoba by měla být schopna detailně definovat problém, s jakým se potýká a také názor na řešení.³³ Nezbytnou součástí je také časový harmonogram, je důležité kolik času osoba obětuje jednotlivým aktivitám. Velmi důležité je při koučování změna myšlení – z „musím“, „měl bych“ na „chci“ (blíže např. Whitmore, 2005, s. 68).

Dalším důležitým faktorem je již výše zmíněná realita a její vnímání. V této fázi by měl kouč zjistit momentální stav situace. Je také dobré zjistit, zdali se na pokroku budou podílet i jiné osoby nebo

faktory, které by eventuálně mohly zasahovat nebo snad i ohrožovat samotný rozvoj. V tomto směru můžeme nabídnout variantu ze SWOT analýzy, při níž jsme zvyklí dělat rozbor rizik a hrozeb. Zcela podstatné jsou také vnitřní bariéry nebo osobní problémy.

Velmi důležitá je analýza toho, co klient už pro svůj rozvoj udělal a jak se aktuálně v dané situaci rozvoji cítí. Důležitou součástí koučování je tak škálování – tedy určení hodnoty, jak se klient cítí v daném okamžiku ohledně dosažení uvažovaného cíle a stanovení hodnoty, na kterou by se chtěl v průběhu koučovacího sezení „dostat“. Součástí škálování – tedy stanovení bodové hodnoty od 1 do 10 je rovněž vizualizace toho, jak to na oněch bodech škály, které klient označuje (pro aktuální situaci a pro výhled) vypadá.

Obr. 1 Škála



Následuje sezení, v jehož rámci kouč postupuje dále podle tzv. koučovací šipky, využívá základních koučovacích metod (volba konkrétní techniky, zrcadlení, naslouchání, volba koučovacích otázek, podpora aktivity klienta, vizualizace). Podstatnou součástí koučovacího procesu je konkrétní a specifický způsob komunikace s klientem – pro kvalitní navázání vztahu s klientem kouč využívá:

- zrcadlení (zrcadlíme podobná gesta, volíme podobný slovník, abychom se klientovi co nejvíce přiblížili);
- rekapitulace, opakování (průběžný souhrn sdělení klienta, rekapitulace vyřčených rad, akčních kroků);
- parafrázování (přeformulování již sděleného, vědomé použití ji-

³³ Pokud v této etapě tápeme, nabízí koučování jednu z technik, která nám může pomoci, a tím je kolo životní rovnováhy (viz dále)

ných slov, což může klienta aktivizovat, když obsah svého sdělení slyší trochu odlišně);

- souhrn (shrnutí části procesu, shrnutí na závěr pro lepší zapamatování důležitých myšlenek, fází procesu).

Kouč v procesu používá specifické otázky (otevřené, silné, otázky na akci, záchranné, magické). Mezi 10 nejzákladnějších otázek lze zařadit:

1. Kdybych vám mohl dát jednu hodinu denně navíc, co byste v této hodině dělali?
2. Co byste dělali, kdybyste měli k dispozici neomezené zdroje?
3. Jaký příběh vás brzdí?
4. Co uděláte jako první?
5. Kolik energie jste ochotni do dosažení cíle investovat?
6. Jaké řešení by navrhovalo vaše ideální já?
7. Co se snažíte dokázat sami sobě?

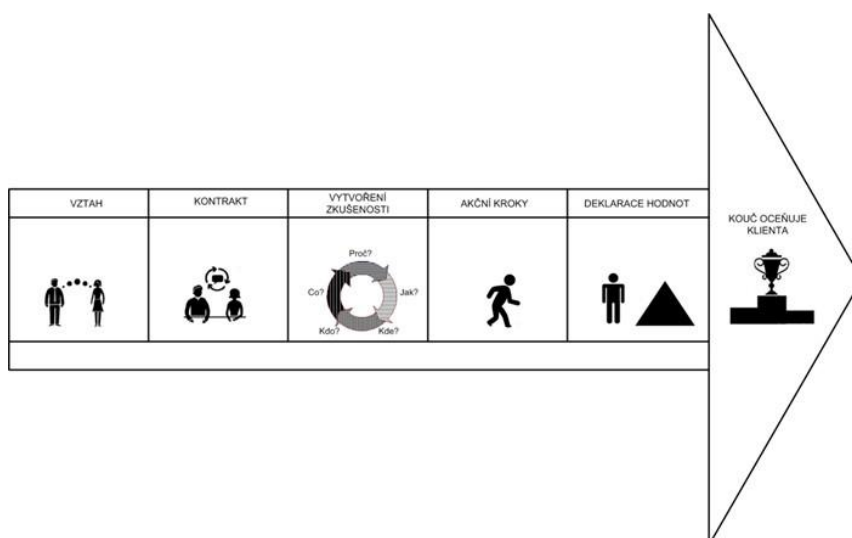
8. Kdybych byl na vašem místě a žádal vás o radu, co byste mi řekl jako první?

9. Co byste vyzkoušeli, kdybyste věděli, že nemůžete selhat?

10. Když se toto stalo v minulosti, proč se to musí stát znovu?

Poté, co klient s doprovodem kouče nachází konkrétní a ověřitelné kroky k dosažení stanoveného cíle, nastává finální fáze časového harmonogramu, definitivní výběr a dokončení konkrétních dílčích kroků. Součástí nastavení finálních kroků, které vedou k cíli, který si klient vizualizuje, je rovněž použití kotvy – tzv. volby nějakého podnětu, místa (uvnitř těla, vně), který nám pomůže si příjemnou představu dosaženého cíle vybavit. Velmi důležité je to zejména u klientů, kteří v dosahování cílů selhávají (viz kapitola týkající se obtíží ve změnách chování a působení tzv. Transteoretického modelu změn chování).

Obr. 2 Koučovací šipka



(Švamberg, inspirováno Atkinson, 2009)

Všechny tyto kroky jsou základními kameny při používání této metody v oblasti koučování. Pokud uživatel opravdu dodržuje všechny pomyslné příčky postupu, úspěch je se zárukou zajištěn. Model Grow lze využívat jak ke skupinové tak i individuální práci.

Klíčovými nástroji kouče jsou aktivní naslouchání a kladení otázek. Kouč má k dispozici také osvědčené koučovací modely (GROW, ORACLE) a využívá hodnotící nástroje (škálování, SWOT analýza, grafy, atp.) a koučovací techniky (škálování, Balanční kolo, Mentorův stůl, Disneyovská metoda, Inspirátoři, metoda Kaizen, tvorba myšlenkových map,

Kouč může do své práce zapojovat rovněž příběhy a příklady ze své praxe (nezbytné je ale dávat pozor, aby tyto příběhy vhodně do procesu koučování vkomponoval, jeho příběhy nesmí proces narušit a převážit v procesu koučování), může využívat různé pomůcky, např. koučovací karty (podrobněji se lze s jednotlivými metodami seznámit např. v učebním textu Sociální psychologie a její využití v pomáhajících profesích, vydaném VŠTVS PALESTRA v roce 2019).

Pro usnadnění koučovacího procesu je vhodné využívat vlastní záznamové listy – zejména sledující analýzu schopností a dovedností klienta, jeho životní spokojenost, efektivní stanovení cíle a jeho dosažení (Švamberk Šauerová, 2018).

ZÁVĚR

Závěrem lze shrnout, že vztah výživového poradce a klienta je velmi specifický a v řadě případů velmi intimní. Je

proto nezbytné v poradenském procesu dodržovat etický přístup a velmi pečlivě věnovat pozornost cílům, které si v procesu koučování klient stanoví. Přesto, že koučink ve výživovém poradenství vnímáme jako proces podporující zodpovědnost a samostatnost klienta, je nezbytná dávka nadhledu a profesionality ze strany výživového poradce, aby vhodně dokázal usměrnit cíle nedosažitelné nebo pro klienta nebezpečné.

LITERATURA

- PUDEL, Volker. 50 Jahre Ernährungsaufklärung. In Christel RADEMACHER (Eds.), *50 Jahre DGE – Ernährungswissen im Wandel der Zeit*. Bonn: DGE. 2003.
- RUFENER A, JENT S. Der ernährungstherapeutische Prozess. In: RUFENER A, JENT S (Hg). *Der Ernährungstherapeutische Prozess*. Hogrefe: Bern. 2016.
- CIPRO, M. *Psychoanalytické koučování*. Praha: Grada, 2015. 978-80-247-5350-8
- STARÝ, K. a kol. *Pedagogika ve škole*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7376-511-0.
- WHITMORE, J. *Koučování: rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti*. Praha: Management press, 2004. ISBN 80-7261-101-1.
- ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.