

ZAVÁDZANIE KOUČINGU NA STREDNÉ ŠKOLY (PROJEKT EDU COACH)

COACHING INTRODUCING WITHIN SLOVAKIAN GRAMMAR SCHOOLS (PROJECT EDU COACH)

SVATAVA HAVADEJOVÁ

Abstrakt: Príspevok predstavuje hlavné tézy, terminológiu, metodológiu a prvé výsledky projektu EduCoach (SR), ktorý je zameraný na zavádzanie koučingu na stredných školách. Potvrďuje koučovanie ako proces, v ktorom si koučovaný uvedomuje svoje predtým nevyužitú zdrojovú predstavivosť, produktivitu a vodcovstvo. Vysvetľuje význam koučovania dospelých osôb, i tých, ktorým sú zverené. Pilotné výsledky projektu EduCoach potvrdzujú, že partnerstvo s koučom môže zmeniť život koučovaného a nasmerovať ho na ceste osobnostného a profesionálneho naplnení jeho dispozícií už počas stredoškolských štúdií.

Kľúčová slova: koučovanie, stredné školy, osobnostný rast dospelých, projekt EduCoach (SR), inovatívne vzdelávanie, koučovacia kultúra

Abstract: Paper presents the main thesis, terminology, methodology and the first results of the project EduCoach (SR). The project is dedicated to implement the coaching culture at any high school in Slovakia. Pilot results of the project confirm the coaching as such a process of selfunderstanding, in which coached person becomes aware of previously untapped resources of imagination, productivity and leadership. Importance of teens-coaching and coaching of those, who are responsible for teens, has been also proved in praxis at condition of a high school. The main outcome of the project is seen in building of a very strong partnership between a coach and a coached person, which may foster the coached person on his/her personal way towards mental maturation and fulfilment of his/her professional dispositions and competences earlier than he/she would have been start to work.

Key words: coaching, high school, teens mental maturation, EduCoach (SR), innovative education project, culture of coaching

ÚVOD

Koučing je podľa Johna Whitmora silný nástroj individuálneho rozvoja jedinca, pretože „koučovanie uvoľňuje potenciál človeka a umožňuje mu tak maximalizovať jeho výkon. Skôr ako by niečo učilo, pomáha učiť sa.“ (Whitmore, 2002). Podľa Fisher-Epea (2006) sa pôvodné použitie slova coach (*kouč*) týka prepravy kočmi – doslova znamená „prepravný prostriedok z miesta na miesto“ a až začiatkom 20. storočia sa koučom začína označovať v športe ten, kto „dostane niekoho odniekiaľ niekam.“

V súčasnej dobe je koučing celosvetovo rozšírený. V roku 1995 vznikla [Medzinárodná federácia koučov \(ICF\)](#), ktorej hlavným poslaním je globálny rozvoj koučingu ako profesie.

Podľa [definície ICF](#) je „koučing partnerstvo s klientmi v kreatívnom a podnetnom procese, ktorý ich inšpiruje k maximalizácii osobnostného a profesionálneho potenciálu. Proces koučovania často odomyká predtým nevyužitú zdrojovú predstavivosť, produktivitu a vodcovstvo. Partnerstvo s koučom môže zmeniť život koučovaného a nasmerovať ho na cestu k väčšiemu osobnostnému a profesionálnemu naplneniu.

Kouč nie je ani mentor, ani učiteľ, ani terapeut. Riadi sa medzinárodne uznávanými štandardmi ICF podľa definície kľúčových kompetencií a [Etického kódexu](#), a na to, aby bol prijatý za člena profesijného združenia (stavovskej organizácie), musí absolvovať akreditované vzdelanie podľa štandardov

nadnárodných asociácií napr. ICF, [EMCC](#).

Na Slovensku sú akreditovaní kouči združení v [slovenskej pobočke Medzinárodnej federácie koučov \(ICF SK\)](#) a [Slovenskej asociácie koučov \(SAKo\)](#). To, že koučing funguje v biznise, je aj na Slovensku už rokmi overená skutočnosť (Karpinská-Kmecová, 2017). Cieľovou skupinou sú predovšetkým dospelí, zarábajúci dospelí, alebo tí, ktorí hľadajú uplatnenie v strednom a vyššom manažmente, alebo si potrebujú usporiadať (zmanažovať) svoj osobný život. V teórii koučingu a v koučovacej praxi existujú rôzne druhy koučingov (individuálny, skupinový alebo tímový), typy koučingov (osobnostný, pracovný, manažérsky) ako aj rôzne koučovacie prístupy (napr. kariérny koučing, transformačný koučing, koučing zameraný na riešenie, a iné).

V našom príspevku budeme rešpektovať medzinárodne uznávané štandardy podľa ICF v rámci kompetencií a etiky koučovania. Dôvodom je adresát služieb koučingu. Všestranná funkčnosť rôznych typov ako aj prístupov v koučingu bude predstavená a analyzovaná v špeciálnej a možno príchasto zanedbávanej cieľovej skupine – skupine študentov stredných škôl na Slovensku. Budeme vychádzať predovšetkým z vlastnej angažovanosti v projekte [EduCoach](#) (SR), ktorý je cieleňý do prostredia stredných škôl na Slovensku. Zároveň využijeme skúsenosti z okolitých krajín, z vlastnej praxe v biznis prostredí a z praxe komunity profesionálnych koučov.

Dozviete sa nielen o východiskovej situácii školstva na Slovensku, na

základe ktorej vznikol tento projekt, ale aj o poslaní a prvotných výsledkoch projektu EduCoach. Zároveň sa oboznámite s tým, ako môže byť koučing užitočný pre cieľovú skupinu – žiakov stredných škôl a ich učiteľov. Zameriame sa na analýzu pozitívnych účinkov koučingu na žiakov a učiteľov stredných škôl a prostredníctvom prvotných výsledkov projektu EduCoach sa pokúsime zodpovedať na otázku, ako môže zavedenie koučovacieho prístupu na pôdu školy (ako inováčivneho prvku vzdelávania), zmeniť a skvalitniť atmosféru na škole a na základe čoho si myslíme, že koučing patrí medzi pomáhajúce profesie.

Východisková situácia pre projekt EduCoach na Slovensku

Vznik projektu podnietilo niekoľko skrínigov populácie v oblasti komunikačných, adaptačných a sociálnych zručností. Portál To dá rozum v [Analýze zistení o stave školstva na Slovensku](#) (Hall, 2019, s. 336) odhaľuje, že obsah vzdelávania nie je vymedzený tak, aby učiacim sa umožnil, popri nadobudnutí dôležitých vedomostí, aj rozvinutie potrebných mäkkých zručností a vytvorenie príležitostí na učenie sa. Rozvíjanie mäkkých zručností, akými sú kritické myslenie, tvorivosť, spolupráca, otvorenosť k zmenám a schopnosť vyrovnáť sa s nimi, riešenie rôznych typov problémov, či etické správanie a občianska angažovanosť, nie je systematické a je prioritou len v málo školách. Vo väčšine škôl prevláda sústredenosť na osvojovanie si izolovaných vedomostí spôsobom, v ktorom je žiak alebo študent zväčša pasívnym prijímateľom informácií.

Nielen izolované vedomosti, ktoré si človek dokáže vybaviť z pamäte, ale práve rôzne typy zručností, či osobnostné predpoklady, sú podmienkou pre vytváranie vízie vlastného života a hľadanie ciest k jej napĺňaniu.

[Štúdia o skúsenostiach zamestnávateľov so zamestnávaním vysoko-kvalifikovaných, stredne až nízko-kvalifikovaných absolventov na slovenskom trhu práce – CELSI 2018](#) (Gandžalová, 2018) je ďalším zaujímavým zdrojom poznatkov v tejto oblasti. Ponúka pohľad na celistvosť a aktuálnosť obsahu v rozvoji žiakov stredných a študentov vysokých škôl, ktorý dokresľujú aj odpovede špecialistov na ľudské zdroje. Autori uvedenej štúdie sa vyjadrili k príprave na stredných a vysokých školách v kontexte toho, čo sa očakáva od budúcich zamestnancov a ako sú v týchto oblastiach pripravení absolventi škôl. Podľa týchto výsledkov zamestnanci (nízko-, stredne- aj vysoko-kvalifikovaní) spĺňajú očakávania zamestnávateľov len čiastočne, pričom tie oblasti, ktoré sú žiadané najviac (motivácia k učeniu sa a k práci, schopnosť učiť sa), spĺňajú najmenej. Naopak, formálne vzdelanie, ktoré zohráva z pohľadu zamestnávateľov najmenšiu úlohu pri prijímaní, spĺňa najväčší podiel záujemcov.

Medzinárodné testovanie 15-ročných žiakov s názvom [PISA 2018](#), ktorého [výsledky slovenských žiakov](#) zverejnilo Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR ukazujú, že v matematike sme sa priblížili k úrovni priemeru krajín OECD, avšak až tretina 15-ročných študentov je v rizikovej skupine pokiaľ ide o čitateľskú

gramotnosť – čo znamená, že nedokážu rozlíšiť zavádzajúce informácie od podstatných. Práve to, že Slovensko nedosahuje ani základnú úroveň v čitateľskej gramotnosti, je podľa [Štátneho ústavu NÚCEM](#) alarmujúce. Okrem hlavných oblastí testovania, akými boli čitateľská, matematická a prírodovedná gramotnosť sa PISA 2018 zamerala aj na hodnotenie globálnych kompetencií – hodnotenie nielen vedomostí a zručností žiakov, ale zameranie sa aj na ich postoje a hodnoty. V tejto oblasti sa Slovensko ocitlo pod priemerom krajín OECD.

[Z viacerých analýz rôznych zdrojov](#) vyplýva, že zrejme najčastejšou príčinou zlých výsledkov, ktoré odhalilo PISA 2018 je, že Slovensko má rezervy pri práci so žiakmi so slabšími výsledkami a so žiakmi zo znevýhodneného prostredia. Ďalšie štúdie, na základe ktorých vznikol a neskôr sa rozvíjal projekt EduCoach, sa týkali témy duševného zdravia. Podľa diskusnej štúdie [Duševné zdravie a verejné financie, Útvary hodnoty za peniaze Ministerstva financií SR](#) (Grajcárová, 2020) čoraz častejšie dochádza u stredoškolákov k duševným poruchám a neprispôsobivosti v dôsledku rýchlo sa meniacej dobe, čím sa znižuje ich šanca na uplatnenie sa na trhu práce a ich duševná pohoda. To z dlhodobého hľadiska môže mať vplyv tak na ekonomický ako aj na sociálny dopad Slovenska. [Správa Národného centra zdravotníckych informácií z roku 2017 \(NCZI\)](#) potvrdzuje, že od roku 2009 narástol počet mladých s nejakou psychickou poruchou až o 72,1 %. Najvýraznejšie vo veku 15 – 19 rokov. [V roku 2019 NCZI](#) evidovalo nárast

počtu detí aj vo veku do 14 rokov s psychickými poruchami (liečených v psychiatrických ambulanciách) o 20% za posledných 10 rokov.

Project EduCoach v čase pandémie COVID-19

Na vývoj projektu EduCoach mala vplyv aj pandémia Covid-19. Ukázalo sa, že starostlivosť o duševné zdravie nevyhnutne patrí do prostredia škôl. [Reprezentatívny výskum Slovenského inštitútu mládeže \(IUVENTA\)](#), zameraný na súčasnú situáciu mladých, realizovaný Agentúrou FOCUS, ukázal, že mládež vníma, ako rýchlo sa mení svet, v ktorom žijú a až 80% z nich si myslí, že je pre nich náročné prispôbiť sa tomuto fenoménu. Otvplyňuje ich subjektívny pocit šťastia. Ako jeden z najväčších problémov pandémie vnímali nedostatok sociálneho kontaktu. Mnoho žiakov a študentov v tomto období stratilo dôležité sociálne kontakty, štruktúru a organizáciu svojho času, styk s niektorými rodinnými príslušníkmi a v niektorých prípadoch aj bezpečné prostredie. Ako ukázal [kontinuálny prieskum Ako sa máte Slovensko?](#) z roku 2020, sociálnu izoláciu zvládali horšie mladí ľudia. Najmä študenti vykazovali vysokú hladinu úzkosti, depresie a stresu, čo potvrdzuje aj [5-násobne väčší dopyt mladých ľudí po službách prvej psychologickéj pomoci](#) (Zdroj: [IPčko.sk](#)). [Následky nedostatku sociálnych kontaktov](#) totiž nemusia byť očividné a zrejme na prvý pohľad a ich vplyv sa u jednotlivcov líši.

Z analýzy dotazníkového [prieskumu Čo si myslia mladí?](#) (Zdroj: IUVENTA/2021) vyplýva, že až 60% stredo-

školákov považuje súčasný vzdelávací systém za celkom kvalitný, ale má rezervy, ktoré by bolo treba riešiť. Najkritickejšie hodnotili vzdelávací systém mladí ľudia, ktorým chýba zapojenie do rozhodovania o obsahu či forme vzdelávania (je jedno, čo si myslia mladí, dospelí si aj tak urobia po svojom) a tí, ktorí cítia, že ich škola nepripravuje na pracovné uplatnenie. Najhoršie známky dostali aspekty vzdelávania – príprava na trh práce, na život v 21. storočí, či riešenie konfliktov.

Vplyv pandémie Covid-19 na učiteľský zbor

Reprezentatívny [prieskum Komen-ského inštitútu a Centra vzdelávacích analýz o dopadoch dištančnej výučby](#) a dotazníkový online [prieskum Inštitútu duševného zdravia a pozitívnej edukácie Konvalinka](#), upozorňujú na zvýšenie stresu a pocitov úzkosti, vyčerpanie a pocitov vyhorenia u pedagógov. Hlavnými dôvodmi sú neustále zmeny v školstve, psychické vyčerpanie, pracovné preťaženie, hľadanie rovnováhy medzi prácou a súkromím, prílišná administratíva, nízky plat a nedostatok uznania a rešpektu.

Na samotnú modernizáciu školstva apeluje aj OECD, ktoré v roku 2019 schválilo [dokument s názvom OECD zručnosti a kompetencie budúcnosti 2030](#). V ňom sa uvádza, že každý študent, odhliadnuc od jeho veku alebo pozadia, sa môže rozvíjať ako celostná osoba, dokáže naplniť jeho alebo jej potenciál a vie byť aktívnou súčasťou formovania budúcnosti, ktorá zlepšuje well-being človeka, komunity a planéty. [OECD hovorí o vzniku nového normálu škôl](#), kde školy už nemôžu byť uzavreté

entity fungujúce pre seba a vo svojom svete, ale v novom normále sú súčasťou širšieho systému a musia sa naučiť spolupracovať. Zároveň stanovilo [well-being ako cieľ a nástroj budovania zdravej spoločnosti](#).

V roku 2020 sa témou duševného zdravia začalo zaoberať aj Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky a v roku 2021 aj [Radu vlády pre duševné zdravie](#). [Národný program duševného zdravia](#) sa zameriava aj na prevenciu prostredníctvom edukácie o duševnom zdraví na školách, pracoviskách a v komunitách.

Na základe syntézy prezentovaných analýz a štúdií môžeme konštatovať, že mládež na stredných školách nie je proaktívne podporovaná sociálnym prostredím, ktoré tvorí základ ich zdravého a úspešného rastu. V súčasnosti sa školský systém javí v mnohom zastaralý, lineárny a autoritatívny, zameraný na obsahovú stránku výuky. V rodinách sa nie vždy učia ako zvládať emócie a súčasná online doba ich neučí sociálnym zručnostiam. Žiaľ, ani spoločenský systém im nepomáha, nenastavuje hodnoty a etické normy, a tak nevytvára bezpečné prostredie pre ich osobnostný rozvoj. Vyrastajú v chaose informácií, hodnôt a neistôt. Podľa Rolíkovej (2018) si mládež vo veku 15 – 25 rokov nevystačí len s množstvom osvojených poznatkov a vedomostí, ale potrebuje sa dozvedieť viac o tom, kto je, ako ju vníma okolie, aké má potreby, aké si stavia ciele a aké má osobnostné predpoklady.

Výchovno-vzdelávací proces vzájomnej interakcie učiteľov a žiakov kladie podľa Bolekovej (2022) mimoriadne požiadavky na osobnosť učiteľa, ako sú

odborná erudícia, pedagogická a všeobecná vzdelanosť, osobnostná zrelosť (jej prejavom je samostatnosť, vysoká motivácia, zodpovednosť, entuziazmus, spolupráca s inými učiteľmi, snaha stať sa lepším), reziliencia (psychická odolnosť), schopnosť odolávať záťaži a zvládať záťaž, pružne riešiť problémy a ďalšie. Na základe frekvenčnej analýzy sociálno-emocionálneho zdravia a reziliencie slovenských učiteľov (Radnóti, 2022) vyplýva, že v slovenských školách existujú vážne rezervy v „podpore školy“ ako inštitúcie, a to najmä v spolupatričnosti a podpore kolegov, pracovníkov školy, čo cíti až 2/3 opýtaných. Najväčšie rezervy sa našli v tomto pandemickom období v optimizme učiteľov.

Vzhľadom na stav v školstve spôsobený pandémiou na Slovensku a mimoriadnu situáciu vo svete, môže projekt EduCoach za pomoci nástroja, akým je koučing, pomôcť slovenským stredoškólakom a ich učiteľom dosiahnuť lepšie duševné zdravie, o čom hovorí aj dokument OECD.

Iniciácia projektu EduCoach, založenie OZ EduCoach – vízia zavedenia koučovania na stredných školách na Slovensku

Zakladateľkami projektu EduCoach sú Miroslava Tomašovičová a Petra Holic, neskôr doplnila tím Svatava Havadejová. K založeniu občianskeho združenia EduCoach v roku 2019 ich viedla myšlienka: „Nebolo by úžasné mať kouča už na strednej?“ Tak vznikla komunita združujúca profesionálnych koučov s vášňou pre prácu s mládežou.

V EduCoach sa ponúka profesionálny koučing priamo na pôde školy. Od žiakov cez učiteľov, riaditeľov a v konečnom dôsledku, až po rodičov. Víziou projektu je sprístupniť kvalitný koučing na všetkých stredných školách na Slovensku, ktoré majú záujem. V EduCoach sa venujeme rozvoju žiakov a učiteľov v rámci jednej školy. Vytvorili sme schému podpory: žiak rastie a rozvíja sa (prostredníctvom vzdelávacích aktivít a individuálnych koučovacích rozhovorov) – podporuje ho učiteľ vďaka nadobudnutým koučovacím zručnostiam (prostredníctvom vzdelávacích aktivít) a individuálnemu koučingu – a obaja majú oporu vo vedení školy. Škola tak prosperuje ako celok a žiaci a pedagógovia ako jednotlivci. Vďaka tomuto unikátnemu systemickému prístupu sa škola rozvíja a stáva sa viac konkurencie schopnou, inovatívnou. Všetci aktívni jednotlivci sa stávajú odolnejšími a pripravenejšími voči nepredvídaným okolnostiam rýchlo sa meniacej doby.

Túto víziu podporujú aj mnohé vedecké štúdie zaoberajúce sa pozitívnym účinkom koučingu na žiakov a učiteľov pri zavádzaní koučovacej kultúry na stredných školách (napr. Knight, 2012; Van Nieuwerburgh, 2016; Campbell and Van Nieuwerburgh, 2017; Wang, 2017; Lofthouse 2019). Opierame sa tiež o prax už fungujúcich organizácií, ktoré sa venujú zlepšeniu školského systému zavádzaním koučovacej kultúry v zahraničí (napr. [Learning Cultures v Anglicku](#); [Growth Coaching International v Austrálii](#); [Youth Coach Global v Kanade](#), či [Iniciatíva zavádzania koučovacieho prístupu na vysoké školy](#) na Slovensku.

Funkčnosť koučingu na stredných školách cez projekt EduCoach – žiaci

Primárnou cieľovou skupinou pre projekt EduCoach sú žiaci predposledných a posledných ročníkov stredných škôl – adolescenti Generácie Z, ktorí sú v citlivom štádiu vývoja. Ich sociálne poznanie sa rýchlo rozvíja a sú oveľa citlivejší na úsudok ostatných o sebe. Rozvíjajú vlastnú identitu a snažia sa rozhodnúť, kam zapadnú a viac si uvedomujú seba samého. Zaoberajú sa zvýšenými emóciami a citlivosťou s prepätiami hormónov súvisiacimi s biologickými zmenami, ktoré sú pre nich nové. Pri snahe odlúčiť sa od svojej rodiny a vytvoriť si vlastnú cestu, sú často impulzívni aj za cenu vyššieho rizika. Vzhľadom na zvyšujúce sa nároky okolia a súčasnej doby sú náchylnejší na stres, zníženie odolnosti, objavuje sa u nich odcudzenie, ktoré môže ohrozovať ich duševné zdravie (Kopčanová, 2016).

Preto kladieme dôraz na kvalitu a rozvoj edukoučov (koučov pôsobiacich v projekte EduCoach). Supervíziu edukoučov a ich ďalšie vzdelávanie a odbornosť zastrešuje [Coaching Agency and Coaching School](#), vedená PCC koučom: Zuzanou Valábkovou. Všetci edukouči sú registrovaní buď v SAKo alebo ICF SK a prešli riadnym koučovacím výcvikom (väčšina koučov pochádza z [Business Coaching College](#), ktorá projekt EduCoach aj naďalej podporuje) a riadia sa kľúčovými kompetenciami a Etickým kódexom podľa štandardov ICF. V rámci rozvoja znalostí práce s mládežou spolupracujeme s celosvetovou odborníčkou, Leah B. Mazzola, PhD, PCC, BCC, ktorá je zakladateľkou organizácie [Youth Coaching Institute, US](#). Vďaka tejto

spolupráci prinášame na Slovensko koučing mládeže, ktorý integruje relevantné teórie z oblasti psychológie a modely podložené vedeckým výskumom ľudského správania. Koučing je navrhnutý tak, aby podporoval osobný rozvoj mladých ľudí a zároveň im poskytoval informácie o ich emóciách, stresoch a úzkostiach. V EduCoach kladieme dôraz na:

- pomoc mladým zvládať výzvy príznačné pre prechod dospelých na mladých dospelých;
- vyplnenie medzery v podpore mladých zo znevýhodneného prostredia a z okraja spoločnosti;
- podporu mladých ľudí, ktorí ešte nevidia svetlo na konci tunela;
- budovanie reziliencie a vnútornej motivácie u mladých ľudí;
- podporu pozitívnej zmeny správania mladých ľudí;
- zlepšenie troch základných kompetencií – a to schopnosť interaktívne využívať dostupné vedomosti a informácie, schopnosť interaktívne komunikovať v heterogénnych skupinách a schopnosť konať autonómne.

Koučing však nie je len nástrojom pre ambiciózných študentov, ale posilňuje práve tých, ktorí nemajú až takú sociálnu podporu, nachádzajú sa vo vysokorizikovom prostredí, prípadne nie sú nijako inak angažovaní alebo organizovaní v iných mimoškolských aktivitách. Koučing slúži aj ako prostriedok na zvýšenie angažovanosti, vnútornej motivácie a záujmu o sebarozvoj. Zároveň je prevenciou v kriminalite, nástupe psychických chorôb a účinnej podpory mladistvých

na ceste k pozitívnej zmene, schopnosti rozhodovania sa, prevzatia zodpovednosti za svoj život a na ceste za ich snami a cieľmi (Youth Coaching Institute, Knight, 2012; Van Nieuwerburgh, 2016; Campbell and Van Nieuwerburgh, 2017).

V EduCoach oslovujeme školy (začali sme v Bratislave – mieste nášho pôsobenia) a po dohovore s ich riaditeľmi predstavujeme interaktívnou formou workshopu program žiakom 3. a 4. ročníkov priamo v ich triedach. Tých, ktorí majú záujem o účasť v programe, následne spárujeme s našimi edukoučmi a po podpise Dohovoru o koučovaní začínajú individuálne koučovacie sedenia. V roku 2019 prebiehali koučingy priamo na pôde školy, ktorá predstavuje pre žiakov prirodzené prostredie. Avšak s nástupom pandémie sme museli prejsť do online priestoru. To nám otvorilo možnosti osloviť a zapojiť do programu aj školy z iných krajov Slovenska (napr. Trnavský a Žilinský kraj). V roku 2020 sme do programu okrem škôl zapojili aj mimoškolskú organizáciu [IAmbitious](#), v ktorej sa okrem koučovaniu študentov venoval EduCoach aj rozvoju ich mentorov. Momentálne máme v programe gymnáziá na Slovensku, ale našou snahou je zapojiť aj stredné odborné školy so zameraním na osobnostný a kariérny rozvoj a vytvoriť spoluprácu so zamestnávateľmi, u ktorých vykonávajú prax žiaci stredných odborných škôl.

Koučovacie sedenia prebiehajú počas celého školského roka, raz mesačne v trvaní 50 min. V období medzi koučovacími sedeniami si žiak sám určuje svoje úlohy a kroky, ktoré chce uskutočniť, v čom sa chce zlepšiť a vyhodnotí si, čo sa mu darilo, na čom

chce pracovať a čo chce zmeniť. Z praxe vyplýva, že tým, že si žiak sám zadáva cieľ a jednotlivé akčné kroky, rastie jeho vnútorná motivácia, aby svoje vlastné úlohy splnil. Zároveň sa stáva zodpovednejším a preberá tak život do vlastných rúk.

Žiaci prichádzajú do koučingu najčastejšie s témami ako napr. výber vysokej školy, zvýšenie sebavedomia, zlepšenie vzťahov v rodine, s priateľmi, časový manažment a prioritizácia projektov, vyhorenie, hľadanie samého seba, určenie priorít, hľadanie cieľa a zmyslu života, uplatnenie sa na trhu práce.

Z interného prieskumu EduCoach urobeného v roku 2021 medzi žiakmi zapojenými do koučovacieho programu vyplýva, že na začiatku programu, čo sa týka stanovenia cieľov a ich dosahovania, „skôr nemalo jasno“ 70% účastníkov, 10% z nich „asi vedelo“ a 20% „malo jasno“. Na konci 10-mesačného koučovacieho programu 80% absolventov „asi vedelo“ a 20% „malo jasno“ v tom, aké majú ciele a ako ich dosiahnu.

Ak by sme mali zhrnúť, ako hodnotia koučovacie rozhovory samotní žiaci, uvedieme niekoľko výňatkov z ich referencií:

„Som veľmi spokojná, priateľský a zároveň profesionálny prístup. Človek sa necíti pod stresom a má šancu zamyslieť sa nad vecami, nad ktorými by sa normálne nezamyslel a vďaka tomu nachádza odpovede.“ (Sarah, 18r.)

„Koučovanie je super a Anita je úžasná, určite vďaka nej viac spoznávam samu seba. Som veľmi

rada, že mám príležitosť mať koučku.“ (Paulína, 18r.)

„S koučingom som zatiaľ spokojná, je vidno, že Danka je skúsená. Koučing mi zatiaľ najviac pomohol upratať si myšlienky a urobiť si v hlave viac jasno o tom, čo chcem, za čo som veľmi vďačná.“ (Lucia, 18r.)

„S koučkou som veľmi spokojná. Prebrali sme už dosť tém, ktoré mi pomáhajú "upratať" si život. Katka je veľmi ústretová, aj keď je to takto online, myslím si, že vytvorila priateľskú atmosféru hneď na začiatku, kladie správne otázky a pomáha mi spoznať samú seba.“ (Adka, 18r.)

„Som veľmi rád, že som práve s Peťou zažil svoj prvý coaching. Už dlhšiu dobu som riešil svoje smerovanie a výber vysokej školy. Bol som zaseknutý na mieste a nevedel som ako ďalej. Spoločne sme sa pozreli na moje myšlienky z iného uhlu, stanovili sme si ako mám ďalej postupovať. Po stretnutiach s ňou mi veľmi odľahlo a spravil som rozhodnutia. Veľmi som jej vďačný za čas, ochotu a pozitívnu energiu. Jediné, čo ľutujem je, že som nemal stretnutie s Peťou už oveľa skôr.“ (Erik, 18r.)

Okrem samotného koučingu sme v rámci projektu EduCoach v roku 2022 vytvorili pre mladých e-learningový program [UPGRADNI SA! Bud' kormidelnikom svojho života](#), ktorý vznikol s podporou z dotačnej schémy Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR (MŠVVaŠ SR): Programy pre mládež na roky 2014 – 2021, ktorú administruje IUVENTA – Slovenský inštitút mládeže. Po jednoduchej registrácii sa mladí dostanú do e-learningovej platformy, v ktorej majú k dispozícii

6 modulov. V každom module ich prevedie moderátor a vzdelávací kouč jednou témou v krátkom 15-minútovom videu. Na to, aby vedeli počuté preniesť do svojich každodenných životov, sme pripravili pracovné listy a vizualizačné videá, vďaka ktorým si uvedomia, čo všetko už dosiahli, za čo všetko môžu byť vo svojom živote vďační a ako pracovať so zameraním pozornosti na to, čo chcú vo svojich každodenných aktivitách zažívať. Vďaka tomuto programu sa naučia, ako žiť tú verziu svojho života, ktorú chcú žiť. Program UPGRADNI SA! je zadarmo dostupný pre všetkých mladých, ale aj učiteľov a rodičov.

Funkčnosť koučingu na stredných školách cez projekt EduCoach – učitelia

Vzhľadom na našu víziu – zaviesť koučovací prístup na pôdu slovenských škôl ako inovatívny prvok neformálneho vzdelávania – sa venujeme aj osobnostnému rozvoju učiteľov. Tak, ako uviedol už vyššie spomínaný dotazníkový online prieskum Inštitútu duševného zdravia a pozitívnej edukácie Konvalinka, aj v EduCoach veríme, že cieľom dnešných škôl by malo byť vzdelávať a vychovávať múdrych, no zároveň psychicky odolných a charakterovo silných ľudí, ktorí sú prínosom pre seba aj pre spoločnosť. To sa dá iba v prostredí, kde sú vyrovnaní, spokojní a zdraví učitelia. Duševná pohoda učiteľov ovplyvní pozitívne ich vyučovací proces, vzťahy so žiakmi, kolegami, vedením školy a rodičmi. Zároveň to má dopad na fungovanie školy, kde budú vedieť dať lepšiu kvalitu do vzdelávacieho procesu a vzťahov.

V školskom roku 2021/2022 realizujeme 2 programy pre učiteľov:

Kurz Učiteľ ako kouč: 6 -mesačný kurz, vďaka ktorému sa učelia naučia základné princípy koučingu a ako ich použiť vo vlastnom živote. Naučia sa klásť koučovacie otázky, metódy sebareflexie, metodické zručnosti pre seba-rozvoj, mať otvorenú myseľ a kreatívne rozmyšľanie. Cieľom kurzu je učiteľom odovzdať základné koučovacie zručnosti a etiku kouča tak, aby sa o tieto základy mohli oprieť kedykoľvek v ich praxi.

Program Bud' sám sebe koučom – zmeň perspektívu na to, čo robíš každý deň: je polročný program pre pedagógov realizovaný s podporou Nadácie Orange z grantového programu Zdravá duša školy. Je zameraný na interaktívne workshopy s témami reziliencie, nenásilnej komunikácie s podporou edukoučov v individuálnych koučovacích rozhovoroch.

To, ako programy ovplyvnili učiteľov, budeme vyhodnocovať na základe porovnania vstupného a výstupného dotazníka. Na základe skúseností z našej praxe, praxe organizácie Growthcoaching v Austrálii a vedeckých štúdií veríme, že:

- učiteľ si uvedomí samého seba vzhľadom na svoje možnosti a hranice (nastaví si rovnováhu medzi pracovným a osobným životom, čo mu prinesie väčšiu pohodu a vyrovnanosť);
- zlepší sa v komunikácii (minimalizujú sa konfliktné situácie s rodičmi, vedením školy, kolegami a študentmi, zároveň zefektívni vyučovací proces);
- stane sa asertívnejším a tým bude odolnejší pri zvládaní stre-

sových situácií (tlak od rodičov, neustále meniace sa školské nariadenia, dištančné vzdelávanie);

- prevzatie zodpovednosti za svoje konanie a zmena pohľadu na každodenné situácie mu umožní stať sa emocionálne odolnejším, a tým byť lepším vzorom pre svojich študentov a okolie;
- pomocou nadobudnutých koučovacích zručností bude vedieť dať vyššiu kvalitu do vzdelávacieho procesu

Zároveň ponúkame učiteľom aj individuálne koučovacie rozhovory, ktoré sú vítané a cenené, čo dokumentuje aj nasledujúca referencia učiteľa:

„Počas štúdia na vysokej škole som sa dostal k pojmu koučing a koučovať, no nikto mi k tomu nevedel povedať bližšie a konkrétnejšie informácie. Koučovací princíp som aplikoval aj v triede medzi žiakmi, s ktorými je niekedy ťažká komunikácia. Snažil som sa nepoužívať negatívne pôsobiace otázky, nezisťovať podrobnosti problému, ktorý neviem ovplyvniť a podobne. So žiakmi som sa snažil komunikovať tak, aby na riešenie svojho problému prišli sami a následne, ak potrebovali pomôcť, sme sa ho snažili spolu vyriešiť. Z môjho pohľadu sú žiaci viac otvorení, ak im kladiem správnu otázku, viac vnímajú okolie a sú so svojou prácou spokojnejší.“

Učiteľom tieto skúsenosti pomáhajú a robia z nás lepších učiteľov, čo sa takisto odzrkadľuje na výsledkoch žiakov a pohode v triede. Ďakujem veľmi pekne za možnosť byť súčasťou tohto projektu.“ (Šimon, učiteľ gymnázia)

V súčasnosti ponúkame školám ucelený program, ktorý zahŕňa interaktívne workshopy a kurzy pre žiakov a učiteľský zbor, tímový a skupinový koučing, možnosť vytvorenia podporných a peer skupiniek, spájania sa a vytvárania spolupráce medzi školami a možnosť zažitia si profesionálneho individuálneho koučingu, a to všetko v rámci jednej školy a na jej pôde. V budúcnosti, chceme vytvoriť koučovací krúžok pre žiakov stredných škôl, ktorí prejavia záujem a akreditovaný kurz pre učiteľov. Ako sme spomínali vyššie, koučing funguje nie len v biznise, ale aj vo vzdelávaní. Vďaka unikátnemu systemickému prístupu, ktorý ponúka školám EduCoach na základe vlastnej praxe zakladateľiek, tímu, edukoučov a s poznatkami zo zahraničia, škola napreduje, rozvíja sa, stáva sa viac konkurencie schopnou, inovatívnou a učitelia, vedenie školy i riaditelia a žiaci sa stávajú odolnejší a pripravenejší voči nepredvídaným okolnostiam rýchlo meniacej sa doby (Soroková, 2019), ako je aj pandémia Covid-19 a situácia na Ukrajine. V praxi EduCoach potvrdzuje [koučing ako inovatívny prvok](#) vo vzdelávacom procese už pre žiakov na stredných školách.

Zavádzanie koučingu na stredné školy – úskalia.

Zavádzanie koučovacieho prístupu ako inovatívneho prvku neformálneho vzdelávania na pôdu slovenských stredných škôl má však aj svoje úskalia. V zahraničí je bežným javom, že už na stredných školách pôsobia okrem školského psychológa aj kouči a kariérni poradcovia. Niekedy sú tieto

role aj spojené. Koučing sa bežne používa ako výchovný nástroj aj priamo v školskom procese a využívajú ho učitelia aj v mimoškolskom prostredí v mládežníckych organizáciách a dokonca sa vyučuje aj ako predmet na vysokých školách. Na Slovensku, žiaľ pojem koučing a kouč Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky (MŠVVaŠ SR) nepozná. Koučovacia komunita s podporou ICF SK a v rámci iniciatívy celoživotného vzdelávania žiadala úpravu [Zákona č. 568/2009 Z.z. o celoživotnom vzdelávaní](#) a pridanie pojmu koučing ako druh vzdelávania. Táto iniciatíva však bola neúspešná.

Avšak [iniciatíva To dá rozum \(TDR\)](#), neziskovej organizácie MESA10, predstavila v roku 2020 viac ako 400 odporúčaní pre skvalitnenie vzdelávania na Slovensku v oblasti školstva (Hall, 2020) na základe Analýzy zistení o stave školstva. Odporúčania TDR vychádzajú z troch princípov – zvýšenia kvality vzdelávania a vedy, rovnosti príležitostí pre všetkých žiakov a študentov a dôrazu na to, aby sa žiaci, študenti aj učitelia a ďalší zamestnanci v školách cítili dobre. Ich návrh je podporiť profesijný rozvoj pedagogických a odborných zamestnancov cez dopytovo orientované projekty so zjednodušeným spôsobom žiadania a vykazovania (tzv. šablónové projekty) a jednou z navrhovaných oblastí je aj mentoring, koučing a supervízia v profesijnom a osobnostnom rozvoji. Zároveň navrhovali doplnenie neformálnych spôsobov profesijného rozvoja, ako je mentoring a koučing do Zákona č. 138/2019 pedagogických zamestnancov a odborných zamestnancov. Žiaľ, v novom [Zákone č. 414/2021](#)

[o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch](#), ktorý dopĺňa Zákon č. 138/2019, ani v novom školskom [Zákone č. 415/2021 o výchove a vzdelávaní](#) pojmy ako koučing a mentoring zavedené zatiaľ nie sú. Veríme, že sa to v budúcnosti zmení a priblížime sa tak ku krajinám, v ktorých je tento model už zavedený a úspešný.

V tejto súvislosti je zaujímavý projekt [EDUvolúcia](#) – alternatívny súbežný školský systém, ktorý sa opiera o koučovací prístup. Jeho vízia je vytvoriť priateľské prostredie, v ktorom je každé dieťa ctené a v ktorom je rešpektovaná jeho jedinečnosť. Kde môže naplno rozvíjať svoj unikátny potenciál k svojmu a spoločenskému prospechu a k uplatneniu sa teraz i v budúcnosti. Kde si volí svoju vlastnú vzdelávaciu cestu na základe vnútornej motivácie a zároveň je v tom podporované typovo rôznorodou a vekovo zmiešanou komunitou. Vystupuje v pozícii klienta a partnera. Zároveň v pozícii partnera vystupuje aj pedagóg. Na to, aby bolo možné tento systém zaviesť do praxe, je potrebné zmeniť [ustanovenie článku 42 Ústavy Slovenskej Republiky \(2. hlava, 5. oddiel\)](#), ktoré hovorí o práve na vzdelanie a povinnej školskej dochádzke. Má tam byť právo na maximálny rozvoj potenciálu jedinca, čím sa povinnosť prenesie na zákonného zástupcu, verejnú samosprávu a štát, ktorí majú vytvoriť podmienky na takýto rozvoj. Toto právo na maximálny rozvoj svojho potenciálu platí pre každého jednotlivca, nielen pre dieťa, ale aj pre pedagóga alebo rodiča. Zároveň je potrebné [presadiť prijatie Návrhu zákona o súbežnom vzdelávacom systéme](#).

Cesta, akú zvolilo EduCoach, je zdĺhavá a pomalá. Koučovací prístup a samotný koučing nie je možné nikomu nanútiť. Do programu môžeme zapojiť len tých, ktorí chcú. Ani v zahraničí (Learning Cultures) nefunguje zavádzanie koučovacej kultúry hromadne. Je potrebné „zasievať semienko po semienku“. Pozitívna zmena je nákazlivá. Tí, ktorí sa do programu prihlásia a vďaka koučovaciemu prístupu sa zlepšia ich duševné zdravie, budú to šíriť ďalej. V prípade Growthcoaching v Austrálii zase funguje párovanie žiakov a učiteľov do peer skupiniek.

Možno koučing priradiť k „pomáhajúcim profesiám“?

Pojem „pomáhajúca profesia“ nemá jednotnú definíciu a pevné právne legislatívne ukotvenie na Slovensku. Silným motívom pre pomáhajúce profesie je pomoc druhým. Podľa Michalíka (2011) je dôležitým faktorom pre pomáhajúce profesie zameranie sa na individuálne potreby jedinca. Egan (2007) definuje pomáhajúcu profesiu ako profesionálnu interakciu medzi pomáhajúcim odborníkom a klientom, ktorej cieľom je podporiť rast, či riešenie problémov fyzických, psychologických, intelektuálnych alebo emocionálnych stavov osôb.

Ako sme spomínali v úvode, podľa [definície ICF](#) je „koučing partnerstvo s klientmi v kreatívnom a podnetnom procese, ktorý ich inšpiruje k maximalizácii osobnostného a profesionálneho potenciálu. Proces koučovania často odomyká predtým nevyužitú zdrojovú predstavivosť, produktivitu a vodcovstvo. Partnerstvo s koučom môže zmeniť život koučovaného a nasmerovať ho na

cestu k väčšiemu osobnostnému a profesionálnemu naplneniu.“

Historické teoretické piliere koučingu vychádzajú z Humanistickej psychológie, Konštruktivismu a Filozofie jazyka (Karpinská-Kmecová, 2019). V definícii SAKO je koučing proces, počas ktorého klient (koučovaný) za pomoci kouča skúma a nachádza svoj vlastný potenciál. Kouč vychádza z toho, že každý klient je jedinečný, tvorivý, má vnútorné zdroje potrebné na zmenu a je odborníkom na svoju prácu i život. Ide o štruktúrovaný rozhovor, v ktorom je kouč partnerom koučovaného. Kouč kladie koučovanému špecifické otázky, vďaka ktorým sa klient môže pozrieť na svoju situáciu iným ale, čím sa zvýši jeho vnútorná motivácia a sila (Por. Karpinská-Kmecová, 2020). Koučing pracuje vždy výhradne so zdravou klientelou a jeho účelom je výhradne rozvoj, nikdy nie liečba. Tým sa koučing vymedzuje voči psychoterapii (Urban, 2019) Podľa globálneho prieskumu Medzinárodnej asociácie koučov sú tri najdôležitejšie dôvody vstupu do koučingu: zlepšenie vlastného sebaobrazu, zlepšenie pracovnej/životnej rovnováhy a zlepšenie vzťahov (ICF, 2009).

Vzhľadom k definícií pomáhajúcich profesií a definície koučingu môžeme koučing zaradiť medzi pomáhajúce profesie. Nielen, že je pomáhajúcou profesiou, zároveň dáva nástroj aj iným pomáhajúcim profesiám, napr. kariérnym poradcom, školským kariérnym poradcom (Por. Kipikašová, 2021), psychológom, školským psychológom, terapeutom, psychoterapeutom a ďalším. Koučing je nástroj, ktorý môže ošetriť toho, kto pomáhajúcu profesiu vykonáva,

zároveň môže byť použitý v procese vykonávania povolania s klientom.

ZÁVER

V súčasnosti v občianskom združení EduCoach združujeme 17 profesionálnych koučov a za 3 roky sme pôsobili na 7 školách v Bratislavskom, Trnavskom a Žilinskom kraji. Individuálnymi koučovacími rozhovormi prešlo 148 študentov a učiteľov a spolu sme odkoučovali 625 hodín. V EduCoach veríme ako v zmeny v legislatíve a zavedení pojmu kouč a koučing do vzdelávacieho systému, tak aj v otvorenosť škôl, ktoré sa vďaka zavedeniu koučovacieho prístupu môžu zmeniť na interaktívne prostredie, ktoré bude pripravovať našu mládež na budúcnosť.

POUŽITÁ LITERATÚRA

Ako sa máte Slovensko? [online 3.3.2022] Dostupné z https://www.sav.sk/index.php?doc=services-news&source_no=20&news_no=8928

BOLEKOVÁ V., GAJDOŠOVÁ E., SZOBIOVÁ E. 2022. Reziliencia a sociálno-emocionálne zdravie u slovenských učiteľov. In: *Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie – Pozitívna psychológia pre pozitívny život*. Paneurópska vysoká škola, Tomášikova 20, Bratislava. [online 27.2.2022] Dostupné na: https://www.pozitivnyzivot.sk/wp-content/uploads/2022/02/zbornik_pozitivna_psychologia_pre_pozitivny_zivot_2022.pdf

- Business Coaching College* [online 3.3.2022] Dostupné z <https://www.koucovaciaskola.sk>
- CAMPBELL J, VAN NIEUWERBURGH Ch. 2017. *The Leader's Guide to Coaching in Schools. Creating Conditions for Effective Learning.* Dallas: Corwin Press.
- Coaching Agency and Coaching School* [online 3.3.2022] Dostupné z <https://coachagency.sk/>
- Článok 42 Ústavy Slovenskej Republiky (2. hlava, 5. oddiel) [online 3.3.2022] Dostupné z <https://www.zakonypreludi.sk/zz/1992-460#hlava2>
- Čo si myslia mladí? [online 3.3.2022] Dostupné z https://www.iuventa.sk/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2021/07/Co-si-myslia-mladi_analyza-gjinxe.pdf
- EduCoach* [online 3.3.2022] Dostupné z <https://www.educoach.sk/>
- EDUvolúcia* [online 3.3.2022] Dostupné z <https://eduvolucia.sk/>
- EDUvolúcia: strategické ciele. In: *EDUvolúcia.* [online 26.2.2022] Dostupné z <https://eduvolucia.sk/eduvolucia-2021/nase-strategicke-ciele?fbclid=IwAR2bzDbwMTPVUdB6dx38Hx4m9JMSjsE7htRc5IBBFWTXOGqWZkW3ZT0EhWw>
- EGAN, G. 2007. *The skilled helper: a problem management and opportunity development approach to helping.* Belmon, ca: thomson higher education.
- EMCC [online 3.3.2022] Dostupné z <https://www.emccglobal.org/>
- FISHER-EPE, M. 2006. *Koučování: Zásady a techniky profesního doprovázení.* Praha: Portál.
- GANDŽALOVÁ K., KAHANCOVÁ M., KOSTOLNÝ J. a VYSKOČÁNIOVÁ A. 2018. *Štúdia o skúsenostiach zamestnávateľov so zamestnávaním vysokokvalifikovaných, nízko až stredne kvalifikovaných absolventov na slovenskom trhu práce. CELSI a To dá rozum.* [online 3.3.2022] Dostupné z <https://analyza.todarozum.sk/docs/312146002hw0a/>
- GARDNER, H. *Towards Collective Well-Being: OECD Learning Compass 2030.* [online 26.2.2022] Dostupné z [https://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning/learning-compass-2030/Thought leader written Gardner.pdf](https://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning/learning-compass-2030/Thought%20leader%20written%20Gardner.pdf)
- GARDOŇOVÁ, K., RYBANSKÁ, V. Komentár ISA ÚV SR: *Obmedzená škola, obmedzená budúcnosť: Vplyv obmedzenia školskej dochádzky ako opatrenia proti šíreniu Covid-19 na populáciu slovenských detí.* [online 26.2.2022] Dostupné z [https://www.vlada.gov.sk/share/isa/obmedzena skola obmedzena buducnost.pdf](https://www.vlada.gov.sk/share/isa/obmedzena%20skola%20obmedzena%20buducnost.pdf)
- GRAJCÁROVÁ L. 2020. *Duševné zdravie a verejné financie, Útvaru hodnoty za peniaze MF SR. Diskusná štúdia.* [online 26.2.2022] Dostupné online <https://eduworld.sk/files/upload/>

[Dusevne zdravie verejne financie
UHP 20201221 001030.pdf](#)

Growthcoaching INTERNATIONAL
[online: 15.2.2022] Dostupné z www.growthcoaching.com.au/

HALL R., DRÁĽ P., FRIDRICHOVÁ P., HAPALOVÁ M., LUKÁČ S., MIŠKOLCI J., VANČÍKOVÁ K. 2019. *Analýza zistení o stave školstva na Slovensku. To dá rozum. MESA10.* [online 3.3.2022] Dostupné z <https://analýza.todarozum.sk/docs/>

HALL R., DRÁĽ P., FRIDRICHOVÁ P., HAPALOVÁ M., LUKÁČ S., MIŠKOLCI J., VANČÍKOVÁ K. 2020. *Odporúčania pre skvalitnenie školstva na Slovensku. To dá rozum. MESA10* [online 3.3.2022] Dostupné z <https://todarozum.sk/aktualita/882-iniciativa-to-da-rozum-prinasa-odporucania-pre-komplexne-skvalitnenie-skolstva-na-slovensku/>

ICF First Global Survey of Coaching Clients Reveals (2009). In: *Global Coaching Client Study*. Lexington: ICF.

ICF [online 3.3.2022] Dostupné z <https://coachingfederation.org/about>

ICF SK [online 3.3.2022] Dostupné z <https://www.icf.sk>

Iniciatíva zavádzania koučovacieho prístupu na vysoké školy [online 3.3.2022] Dostupné z <https://sako.sk/projekty-a-iniciativy/koucovaci-pristup-na-vysokych-skolach/>

Inštitút duševného zdravia a pozitívnej edukácie Konvalinka – online prieskum [online 3.3.2022] Dostupné z

<https://institutkonvalinka.sk/teacher-wellbeing-index-slovakia/>

IPČko [online 3.3.2022] Dostupné z <https://ipcko.sk/>

JURÁŠEK, D. Výsledky Slovenska v testovaní PISA – analýza vyjadrení odborníkov a médií. In: *Inštitút pre paradigmatické reformy.* [online 26.2.2022] Dostupné z <https://ippr.sk/226-vysledky-slovenska-v-testovani-pisa-analyza-vyjadreni-odbornikov-a-medii>

Komenského inštitút – Veľký prieskum o dopadoch pandémie na školstvo [online 3.3.2022] Dostupné z <https://komenskehoinstitut.sk/prieskum-2021/>

Learning Cultures [online 3.3.2022] Dostupné z <https://learningcultures.org/>

KARPINSKÁ Z., KMECOVÁ D. (2017). *Koučovanie podľa pyramídy.* Bratislava Business Coaching College.

KARPINSKÁ Z., KMECOVÁ D. 2019. *Biznis koučing – zmysel a techniky koučovania v biznise.* Bratislava: Business Coaching College.

KARPINSKÁ, Z., KMECOVÁ, D. *Rozhovor: Čo je KOUČING a ako pomáha ľuďom a firmám rásť.* [online 3.3.2022] Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=76NTKcvNnc8&t=1123s>

KIPIKAŠOVÁ J. 2021. *Prvky koučingu v práci školského kariérového poradcu.* Metodicko-pedagogické centrum, Bratislava [online 3.3.2022] Dostupné z https://mpc-edu.sk/pages/projects/teachers/nops3_kolo/Kipikasova.pdf

- KNIGHT J., VAN NIEUWERBURGH Ch. 2012. Instructional coaching: a focus on practice. In: *Coaching: An International Journal of Theory: Research and Practice* 2012/5 :2, s. 100-112. [online 3.3.2022] Dostupné z <https://doi.org/10.1080/17521882.2012.707668>.
- KOPČANOVÁ D., KOPÁNYIOVÁ A., SMIKOVÁ E., 2021. *Metodická príručka pre zamestnancov a zamestnankyne poradenských zariadení v rezorte školstva SR*. [online 3.3.2022] Dostupné z <https://www.minedu.sk/data/att/10843.pdf>
- LOFTHOUSE R. 2019. Coaching in education: a professional development process in formation. In: *Professional Development in Education*, 2019/45.1, s. 33-45. [online 3.3.2022] Dostupné z <https://doi.org/10.1080/19415257.2018.1529611>.
- MICHALÍK, J. 2011. *Zdravotní postižení a pomáhající profese*. Praha: Portál.
- Národný program duševného zdravia* [online 3.3.2022] Dostupné z <http://www.psychiatry.sk/cms/File/NPDZ.pdf>
- NÚCEM [online 26.2.2022] Dostupné z <https://www.nucem.sk/>
- OECD *zručnosti a kompetencie budúcnosti 2030* [online 3.3.2022] Dostupné z https://www.oecd.org/education/2030-project/contact/OECD_Learning_Compass_2030_Concept_Note_Series.pdf).
- OECD *Future of Education and Skills 2030: The new "normal" in education*. (22.10.2019) [online 26.2.2022] Dostupné z https://www.youtube.com/watch?v=9YNDnkph_Ko.
- Rada vlády pre duševné zdravie [online 3.3.2022] Dostupné z <https://www.health.gov.sk/?rvdz>
- RADNÓTI E. 2022. Sociálno-emocionálne zdravie a reziliencia slovenských učiteľov – frekvenčná analýza. In: *Pozitívna psychológia pre pozitívny život. Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie k 10. výročiu Fakulty psychológie Paneurópskej vysokej školy*. [online 3.3.2022] Dostupné z https://www.pozitivnyzivot.sk/wp-content/uploads/2022/02/zbornik_pozitivna_psychologia_pre_pozitivny_zivot_2022.pdf
- ROĽKOVÁ, H. 2018. Rozvoj životných zručností ako možnosť optimálneho zvyšovania wellbeingu generácie „Z“ In: *Duševné zdravie a wellbeing virtuálnej generácie. Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie 21. 11. 2018*. Bratislava: IPčko, s. 291-297.
- Reprezentatívny výskum medzi stredoškólakmi: IUVENTA* [online 3.3.2022] Dostupné z <https://www.minedu.sk/co-si-myslia-mladi-vysledky-vyskumu-medzi-stredoskolakmi/>
- SAKO [online: 15.2.2022] Dostupné z www.sako.sk
- SAKO – čo je koučing. [online 3.3.2022] Dostupné z <https://sako.sk/o-koucingu/>

- SOROKOVÁ T. 2019. Koučing ako inovatívny prvok v prostredí školy. In: *Manažment školy v praxi*. 9/2019. [online 3.3.2022] Dostupné z <https://www.direktor.sk/sk/casopis/manazment-skoly-v-praxi/koucing-ako-inovativny-prvok-v-prostredi-skoly.m-632.html>
- Správa SAV: Koronavírus zasiahol duševné zdravie mladých: hlásia viac depresií a úzkostí. In: *Výskum Sociologického ústavu SAV, Ústavu výskumu sociálnej komunikácie SAV, MNFORCE a Seesame (25. – 28. mája 2020)*. [online 26.2.2022] Dostupné z https://www.sav.sk/index.php?doc=services-news&source_no=20&news_no=8928
- Strategické ciele EDUvolúcie* [online 3.3.2022] Dostupné z <https://eduvolucia.sk/eduvolucia-2021/nase-strategicke-ciele?fbclid=IwAR2bzDbwMTPVUd B6dx38Hx4m9JMSjsE7htRc5IBBF WTXOGqWZkW3ZT0EhWw>
- Tlačová správa Národného centra zdravotníckych informácií z roku 2017 o raste počtu detí a mladistvých s psychickými poruchami (NCZI)* [online 3.3.2022] Dostupné z http://www.nczisk.sk/Documents/aktuality/tlacove_spravy/2018/TS_ps_ycho_deti_03102018.pdf
- Tlačová správa Národného centra zdravotníckych informácií z roku 2019 o raste počtu detí s psychickými poruchami (NCZI)* [online 3.3.2022] Dostupné z https://www.nczisk.sk/Documents/aktuality/tlacove_spravy/2019/TS_ad_hd_7102019.pdf
- UPGRADNI SA! Bud' kormidelníkom svojho života* [online 3.3.2022] Dostupné z <https://www.educoach.sk/studenti/>
- URBAN, M. 2019. Psychologické potreby autonómie, kompetencie a spolupatričnosti v koučingu, mentoringu a supervízii. In URBAN, K. (Ed.), *Psychológia pre poradcov a poradkyne: Teoretické východiská a na riešenie zamerané techniky*. Praha: Institut vzdelávání a poradenství ČZU, s. 61-100.
- VAN NIEUWERBURGH CH., BARR M. 2016. Coaching in education. In: BACHKIROVA, T., SPENCE, G., DRAKE, D. (Eds.) *The SAGE Handbook of Coaching*. London/Thousands Oaks/Singapore/New Delhi: SAGE. [online 3.3.2022] Dostupné z <https://au.sagepub.com/en-gb/oc/the-sage-handbook-of-coaching/book245418>
- Výsledky Slovenska v testovaní PISA – analýza vyjadrení odborníkov a médií* [online: 26.2.2022] Dostupné z <https://ippr.sk/226-vysledky-slovenska-v-testovani-pisa-analyza-vyjadreni-odbornikov-a-medii>
- WANG S. 2017. *Teacher Centered Coaching: An Instructional Coaching Model*. *Mid-Western Educational Researcher* 29.1 [online 3.3.2022] Dostupné z <https://www.mwera.org/MWER/volumes/v29/issue1/V29n1-Wang-VOICES-FROM-THE-CLASSROOM.pdf>
- WEISS, P. , MURÁNSKY, M. 2020. Výzvy pre sociálnu prácu ako súčasť pomáhajúcich profesií v kontexte

celoživotného vzdelávania. In: Revue spoločenských a humanitných vied. Ročník 8, číslo 3. [online 3.3.2022] Dostupné z

<https://revue.vsdanubius.sk/sites/default/files/WEISS%2C%20P.%20a%20MUR%C3%81NSKY%2C%20M.%20-%20V%C3%9DZVY%20PRE%20SOCI%C3%81LNU%20PR%C3%81CU%20AKO%20S%C3%9A%C4%8CAS%C5%A4%20POM%C3%81HAJ%C3%9ACICH%20PROFESI%C3%8D%20V%20KONTEXTE%20CELO%C5%BDIVOTN%C3%89HO%20VZDEL%C3%81VANIA.pdf>

WHITMORE J. 2002 *Coaching for Performance: Growing People, Performance, and Purpose*. London: Nicholas Brealey Publishing,

WHITMORE, J. 2009. *Coaching for Performance: The Principles and Practices of Coaching and Leadership*. London: Hodder & Stoughton General Division.

YOUTHCOACHGLOBAL [online: 15.2.2022] Dostupné z www.youthcoachglobal.com

YOUTHCOACHINGINSTITUTE [online: 15.2.2022] Dostupné z www.youthcoachinginstitute.com

Zdravá duša školy: grantový program Nadácie Orange. [online 3.3.2022] Dostupné z <https://www.nadaciaorange.sk/sk/zdrava-dusa-skoly/>

Zákon č. 414/2021 o pedagogických zamestnancoch a odborných zamest-

nancoch [online 3.3.2022] Dostupné z

<https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2021/414/>

Zákon č. 415/2021 o výchove a vzdelávaní. [online 3.3.2022] Dostupné z https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2021/415/vyhlasene_znenie.html

Zákon č. 568/2009 Z.z. o celoživotnom vzdelávaní [online 3.3.2022] Dostupné z <https://www.zakonypreludi.sk/zz/2009-568>

Zverejnenie výsledkov slovenských žiakov v medzinárodnej štúdií OECD PISA 2018 [online 26.2.2022] Dostupné z <https://www.minedu.sk/zverejnenie-vysledkov-slovenskych-ziakov-v-medzinarodnej-studii-oecd-pisa-2018/>

KONTAKT

Mgr. Svatava Havadejová
Kouč, projekt manažér EduCoach,
lektor EduCoach o.z.

Orgovánová 6141/1

90027 Bernolákovo

e-mail: svatava.havadejova@educcoach.sk