

Mladá veda

Young Science

Špeciálne vydanie

Mladá veda

Young Science

MEDZINÁRODNÝ VEDECKÝ ČASOPIS MLADÁ VEDA / YOUNG SCIENCE

Číslo 4, ročník 14., špeciálne číslo vydané v auguste 2026

ISSN 1339-3189, EV 167/23/EPP

Kontakt: info@mladaveda.sk, tel.: +421 908 546 716, www.mladaveda.sk

Fotografia na obálke: V lese. © Branislav A. Švorc, foto.branisko.at

REDAKČNÁ RADA

prof. Ing. Peter Adamišín, PhD. (Katedra environmentálneho manažmentu, Prešovská univerzita, Prešov)

doc. Dr. Pavel Chromý, PhD. (Katedra sociálnej geografie a regionálneho rozvoje, Univerzita Karlova, Praha)

prof. Dr. Paul Robert Magocsi (Chair of Ukrainian Studies, University of Toronto; Royal Society of Canada)

Ing. Lucia Mikušová, PhD. (Ústav biochémie, výživy a ochrany zdravia, Slovenská technická univerzita, Bratislava)

doc. Ing. Peter Skok, CSc. (Ekomos s. r. o., Prešov)

Mgr. Monika Šavelová, PhD. (Katedra translatológie, Univerzita Konštantína Filozofa, Nitra)

prof. Ing. Róbert Štefko, Ph.D. (Katedra marketingu a medzinárodného obchodu, Prešovská univerzita, Prešov)

prof. PhDr. Peter Švorc, CSc., predseda (Inštitút histórie, Prešovská univerzita, Prešov)

doc. Ing. Petr Tománek, CSc. (Katedra verejnej ekonomiky, Vysoká škola báňská - Technická univerzita, Ostrava)

doc. Mgr. Michal Garaj, PhD. (Katedra politických vied, Univerzita sv. Cyrila a Metoda, Trnava)

REDAKCIA

Mgr. Branislav A. Švorc, PhD., šéfredaktor (Inštitút pre vedu, kultúru a spoločenský rozvoj)

Mgr. Martin Hajduk, PhD. (Banícke múzeum, Rožňava)

PhDr. Magdaléna Keresztesová, PhD. (Fakulta stredoeurópskych štúdií UKF, Nitra)

RNDr. Richard Nikischer, Ph.D. (Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, Praha)

PhDr. Veronika Trstianska, PhD. (Ústav stredoeurópskych jazykov a kultúr FSŠ UKF, Nitra)

Mgr. Veronika Zuskáčová (Geografický ústav, Masarykova univerzita, Brno)

VYDAVATEĽ

Inštitút pre vedu, kultúru a spoločenský rozvoj

IČO: 57728038, Bajkalská 12B, 080 01 Prešov, Slovensko

v spolupráci s vydavateľstvom UNIVERSUM-EU, spol. s r. o.

KOČING V SOCIÁLNEJ PRÁCI

COACHING IN SOCIAL WORK

Stanislav Bujda¹, Miriam Nemcová², Silvia Zábavová³

Stanislav Bujda je vysokoškolský pedagóg a supervízor v pomáhajúcich profesiách, kde supervíziu vykonáva v sociálnych zariadeniach. Miriam Nemcová je profesionálna certifikovaná koučka, lektorka a supervízorka, zakladateľka LOGOS Academy. Profesionálne sa venuje koučingu, mentoringu a rozvoju koučovacieho prístupu, najmä v kontexte pomáhajúcich a podporujúcich profesií. Silvia Zábavová je rehoľnou sestrou Congregatio Jesu a vysokoškolský pedagóg VŠZaSP sv. Alžbety. Venuje sa pastorácii a sociálnej práci s marginalizovanými rómskymi komunitami. Je zakladateľkou a koordinátorkou Misijného centra VŠZaSP sv. Alžbety v Jarovniciach a štatutárnou a projektovou manažérkou v OZ Jarovnice, kde zároveň od roku 2011 garantuje a poskytuje základné sociálne poradenstvo.

Stanislav Bujda is a university lecturer and a supervisor in the helping professions, providing supervision in social service facilities. Miriam Nemcová is a certified professional coach, trainer, and supervisor, and the founder of LOGOS Academy. She is professionally engaged in coaching, mentoring, and the development of a coaching approach, particularly in the context of helping and support professions. Silvia Zábavová is a religious sister of Congregatio Jesu and a university lecturer at St. Elizabeth University of Health and Social Work. She is engaged in pastoral ministry and social work with marginalized Roma communities. She is the founder and coordinator of the Mission Centre of St. Elizabeth University of Health and Social Work in Jarovnice, as well as the statutory representative and project manager of the Jarovnice Civic Association, where she has also been responsible for and providing basic social counselling since 2011.

Abstract

The paper addresses coaching as a modern approach to supporting personal and professional development. It highlights its fundamental principles, particularly the partnership between the coach and the coachee, the use of open-ended questions, the promotion of client autonomy, and the assumption of responsibility for one's own solutions. Particular attention is paid to the possibilities of applying the coaching approach in social work, supervision, social

¹ Adresa pracoviska: doc. Mgr. JUDr. PhDr. Stanislav Bujda, PhD. LL.M, Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, Ústav sv. Sára de Marseille, Tatranská 10, 974 11 Banská Bystrica
E-mail: bujda@vssvalzbety.sk

² Adresa pracoviska: Mgr. Miriam Němcová, PCC (ICF), PKcS (SAKo), profesionálna koučka, supervízorka, lektorka CEO LOGOS Academy, LOGOS Academy, Švabinského 907/16, 851 01 Bratislava
E-mail: miriam.nemcova@logosacademy.sk

³ Adresa pracoviska: Mgr. et Mgr. Silvia Zábavová, PhD., Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, Ústav bl. Z. J. Mallu, ul. Alžbetina č. 12, 040 01 Košice
E-mail: zabavova@vssvalzbety.sk

counselling, mediation, and the integration of coaching methods into spiritual accompaniment and pastoral practice. The paper also outlines the professional and ethical framework of coaching in the context of the competencies defined by the International Coaching Federation. It emphasises that coaching is not a universal solution and that its application requires a safe environment, trust, the client's readiness for change, and respect for the boundaries of professional assistance.

Key words: client, coaching, coaching approach, ICF competencies, mediation, responsibility, social counselling, social work, supervision, ethics

Abstrakt

Príspevok sa zaoberá koučingom ako moderným prístupom podpory osobného a profesijného rozvoja človeka. Poukazuje na jeho základné princípy, najmä partnerský vzťah medzi koučom a koučovaným, využívanie otvorených otázok, podporu autonómie klienta a prevzatie zodpovednosti za vlastné riešenia. Osobitná pozornosť je venovaná možnostiam využitia koučovacieho prístupu v sociálnej práci, supervízii, sociálnom poradenstve, mediácii a integrácii koučovacích metód v duchovnom sprevádzaní a pastoračnej praxi. Príspevok zároveň približuje profesijný a etický rámec koučovania v kontexte kompetencií International Coaching Federation. Zdôrazňuje, že koučing nie je univerzálnym riešením a jeho uplatnenie si vyžaduje bezpečné prostredie, dôveru, pripravenosť klienta na zmenu a rešpektovanie hraníc odbornej pomoci.

Kľúčové slová: klient, koučing, koučovací prístup, kompetencie ICF, mediácia, sociálna práca, sociálne poradenstvo, supervízia, etika, zodpovednosť

Úvod

Koučing predstavuje moderný prístup k podpore osobného a profesijného rozvoja človeka. V súčasnosti, keď sú jednotlivci vystavení viacerým výzvam, neistotám a tlakom na výkon, narastá potreba odbornej podpory, ktorá neponúka hotové riešenia, ale vedie človeka k objavovaniu vlastných zdrojov, možností a zodpovednosti. „Niektoré povolania prinášajú so sebou aj zvýšené riziko stresových situácií, čo sa môže následne prejaviť v rôznej podobe“ (Szekfüová, Bujdová, 2022, s. 129). V pomáhajúcich profesiách môže byť koučing využívaný aj pri rozvíjaní reziliencie a prevencii profesijného vyhorenia (Štefáková, Krásna, Gerec, 2026). Práve koučing vytvára priestor na uvedomenie, formulovanie cieľov a aktívne smerovanie k želanej zmene. „Zmysel života človeka súvisí priamo s cieľmi, ktoré vo svojom živote má“ (Stachoň, 2018, s. 195).

Cieľom článku je priblížiť podstatu koučingu, jeho základné princípy, profesijný a etický rámec a možnosti využitia koučovacieho prístupu v sociálnej práci, supervízii, sociálnom poradenstve a mediácii. Zároveň článok poukazuje na limity koučingu a potrebu citlivého rozlišovania situácií, v ktorých je koučovací prístup vhodný, a situácií, v ktorých má mať prednosť iná forma odbornej pomoci.

Podstata a princípy koučingu

Základným princípom koučovacej práce je partnerský vzťah medzi koučom a koučovaným. Ide o stretnutie dvoch odborníkov: kouč je odborníkom na koučovací proces a koučovaný je

odborníkom na svoju životnú alebo pracovnú situáciu, svoje hodnoty, priority, zdroje, možnosti a rozhodnutia. Úlohou kouča preto nie je poskytovať hotové riešenia, ale vytvárať bezpečný a dôverný priestor, v ktorom môže koučovaný skúmať svoju situáciu, pomenovať želaný cieľ, uvedomiť si vlastné zdroje a rozhodnúť sa pre konkrétne kroky (Gerec, 2026).

Kouč sprevádza koučovaného najmä prostredníctvom otvorených otázok, aktívneho počúvania, reflexie a podpory uvedomenia. Otázky sú formulované podľa témy, ktorú do koučovania prináša koučovaný. Kouč nepozná odpoveď namiesto klienta a v čistom koučingu neponúka hotové riešenia, pretože by tým oslaboval autonómiu klienta a základné princípy koučovacieho procesu. Odpovede, ktoré ovplyvňujú výber riešenia, má k dispozícii predovšetkým koučovaný: čo chce dosiahnuť, čím je to pre neho dôležité, aké možnosti vidí, aké dôsledky budú mať jeho rozhodnutia a aký krok je pripravený urobiť.

Takáto forma práce vyžaduje dôveru, rešpekt a otvorenosť. Kouč vedome pracuje na vytváraní vzťahu s klientom a na atmosfére, ktorá umožňuje klientovi hovoriť úprimne, tvorivo a autenticky. Mindset kouča je preto zameraný na zvedavosť, prítomnosť, nehodnotenie a rešpekt k autonómii klienta.

Koučovanie spravidla smeruje pozornosť klienta k budúcnosti, k želanému stavu, možnostiam a konkrétnym krokom. Je vhodné najmä pre klientov, ktorí sú v danej chvíli dostatočne stabilizovaní, schopní sebareflexie a pripravení podieľať sa na hľadaní vlastných riešení. Otázky kouča sa môžu týkať minulosti najmä vtedy, keď je potrebné uvedomiť si predchádzajúcu skúsenosť, zdroje alebo funkčné stratégie, ktoré môžu byť užitočné pre budúce rozhodovanie. Môže ísť napríklad o otázky: „Čo vám v minulosti fungovalo, keď ste riešili podobnú situáciu?“ „Čo z tejto skúsenosti môže byť užitočné v budúcnosti?“ „Čo si z minulých riešení chcete preniesť do ďalších krokov?“

Odborný rámec a vzdelávanie koučov

V súčasnosti existujú rôzne možnosti koučovacieho vzdelávania. Niektoré programy sú zamerané na rozvoj koučovacieho prístupu a jeho využitie v konkrétnych profesiách, iné ponúkajú ucelenejší výcvik pre tých, ktorí sa chcú koučingu venovať systematickejšie. Pri výbere vzdelávania je dôležité sledovať nielen jeho obsah a rozsah, ale aj to, či vychádza z profesijných štandardov, etických princípov a rozvoja konkrétnych koučovacích kompetencií. V slovenskom prostredí zohrávajú významnú úlohu najmä profesijné združenia, ako sú Slovenská asociácia koučov a slovenská pobočka International Coaching Federation. Tieto organizácie podporujú profesionalizáciu koučingu, venujú pozornosť etickým štandardom a prispievajú k tomu, aby vzdelávanie koučov malo jasný odborný rámec.

Ako príklad odborne koncipovaného vzdelávania možno uviesť komplexnejšie programy praktického koučingu akreditované príslušnými profesijnými organizáciami. Sú určené účastníkom, ktorí majú záujem o systematický rozvoj vedomostí a zručností v oblasti koučovania a využívania koučovacieho prístupu. Ich odborný význam spočíva najmä v prepájaní teoretických východísk koučingu s praktickým nácvikom koučovacích rozhovorov, supervíznou reflexiou, mentoringom a osvojovaním etických princípov. Takéto programy bývajú koncipované v súlade s medzinárodne uznávanými kompetenčnými rámcami, čím prispievajú k profesionalizácii koučingu a k jeho odbornému a eticky zodpovednému využívaniu.

Popri systematickej príprave budúcich profesionálnych koučov sa realizujú aj vzdelávacie programy zamerané na uplatňovanie koučovacieho prístupu v pomáhajúcich, podporných a vzdelávacích profesiách. Ich cieľom nie je primárne pripraviť účastníkov na výkon profesie kouča, ale rozvíjať ich schopnosť primerane využívať koučovacie princípy, otvorené otázky, aktívne počúvanie a podporu klientovej autonómie v rámci pôvodnej profesijnej roly. Takto koncipované vzdelávanie môže byť prínosné najmä pre sociálnych pracovníkov, poradcov, supervízorov, pedagógov, zdravotníckych pracovníkov a ďalších odborníkov pracujúcich s ľuďmi v náročných životných alebo pracovných situáciách. Reflexia možností, prínosov a hraníc koučovacieho prístupu má význam už vo vzdelávaní budúcich sociálnych pracovníkov (Štefáková, Gerec, 2026).

Profesijné kompetencie a etické princípy kouča

Profesionalita kouča sa neopiera iba o schopnosť klásť otázky. V medzinárodnom prostredí ju rámujú najmä základné kompetencie International Coaching Federation, ktoré predstavujú štandard odbornej koučovacej praxe. ICF kompetencie pomenúvajú, čo má profesionálny kouč vedieť, ako má pristupovať ku klientovi a aké postoje má počas koučovania uplatňovať. Nejde teda iba o techniku rozhovoru, ale aj o spôsob myslenia, etiku, kvalitu vzťahu a podporu klientovej autonómie (International Coaching Federation, 2025a).

ICF kompetencie sú usporiadané do štyroch oblastí: základ profesionálnej praxe, spoluvytváranie vzťahu, efektívna komunikácia a podpora učenia a rastu klienta. V praxi to znamená, že kouč koná eticky, rešpektuje hranice svojej roly, vytvára s klientom jasnú dohodu o spolupráci, buduje dôveru a bezpečie, je prítomný, aktívne počúva, pomáha klientovi objavovať nové uvedomenia a podporuje ho v prenesení týchto uvedomení do konkrétnych krokov. Zrozumiteľne povedané, kouč nie je poradca, ktorý klientovi hovorí, čo má urobiť. Je sprievodca, ktorý vytvára priestor, aby klient lepšie porozumel sebe, svojej situácii, svojim možnostiam a vlastnej zodpovednosti.

Dôležitou súčasťou profesionálneho koučovania je aj etika. Etické princípy chránia klienta, kouča aj samotnú profesiu koučingu. Zahŕňajú najmä rešpekt ku klientovi, dôvernosť informácií, pravdivé pomenovanie toho, čo koučing je a čo nie je, jasné dohody o spolupráci, uvedomovanie si konfliktu záujmov a schopnosť rozpoznať situácie, v ktorých koučing nie je dostatočnou formou pomoci. V takom prípade je úlohou kouča odporučiť klientovi iný druh odbornej podpory, napríklad psychoterapiu, sociálne poradenstvo, krízovú intervenciu alebo inú špecializovanú službu (International Coaching Federation, 2025b).

V sociálnej práci má etický rámec osobitný význam. Klient sociálnej práce sa často nachádza v náročnej životnej situácii, ktorá môže byť spojená so stratou istoty, ohrozením, závislosťou od inštitúcií alebo zníženou schopnosťou rozhodovať sa. Preto nestačí iba používať koučovacie otázky. Odborník musí zároveň citlivo rozlišovať, kedy môže podporovať klientovu autonómiu a kedy je potrebné najprv zabezpečiť ochranu, stabilizáciu, informácie alebo konkrétnu sociálnu pomoc. Koučovací prístup v sociálnej práci má preto najväčšiu hodnotu vtedy, keď je používaný vedome, eticky a v súlade s hranicami odbornej roly.

Prečo koučovať

Koučing je nápomocná metóda rozvoja jednotlivca. Mnoho jednotlivcov nedokáže dostatočne rozvíjať alebo odhaliť svoj potenciál. Príčiny bývajú rôzne – strach z opätovného zlyhania, úzkosť z predchádzajúcich zlých skúseností, nízke sebavedomie, zlé skúsenosti s psychologickým sprevádzaním alebo nízka empatia zo strany okolia. Po takýchto skúsenostiach sa ľudia môžu sťahovať do úzadia a strácať motiváciu ďalej napredovať. Ďalším problémom môže byť aj to, že klient nevie presne formulovať, ako riešiť osobné, pracovné alebo vzťahové situácie.

Koučing môže vďaka partnerskému charakteru koučovacieho vzťahu, hlbokému počúvaniu zo strany kouča a vhodne položeným otázkam pomôcť koučovanému formulovať ciele, mobilizovať existujúce zdroje, prevziať zodpovednosť za riešenie a posunúť sa ďalej. Vychádza z predpokladu, že klient má potenciál nachádzať vlastné riešenia a rozvíjať svoje zdroje. Kouč počas koučovania vytvára bezpečné prostredie, počúva klienta, zachytáva významy jeho odpovedí a formuluje ďalšie otázky tak, aby koučovaný mohol objaviť možné riešenia a kroky, ktoré uskutoční v nasledujúcom období.

Kouč má byť odborne pripravený na tento typ práce a postupu pri práci s klientom. Mal by byť diskretný, empatický, emocionálne vyrovnaný a neustále sa rozvíjajúci vo svojej oblasti. Dôležitou požiadavkou je zachovávanie dôvernosti. Jednotlivé prípady z praxe možno uvádzať iba do tej miery, do akej sa zachová dôvernosť a anonymita klienta. Príklady z praxe možno využívať v podobe kazuistik, ktoré sú zámerne pozmenené tak, aby nebolo možné identifikovať koučovaného.

Kouč je podporujúcim partnerom koučovaného. Pomáha mu vnímať úspechy, pomenovať, čo funguje a čo nefunguje, a učiť sa zo situácie i zo seba samého. Počas celého procesu si však zachováva nestrannosť, nepreferuje žiadne z klientových riešení a zodpovednosť za výber riešenia a jeho realizáciu ponecháva na koučovanom.

Koučing v supervízii, sociálnom poradenstve a mediácii

V supervízii, sociálnom poradenstve a mediácii využívame skôr prvky koučingu, teda koučovací prístup, než čistý koučing. Je potrebné jasne rozlišovať, čo je koučing, čo je supervízia, čo je sociálne poradenstvo a čo je mediácia. Koučing často vystupuje ako samostatný rozvojový proces. Koučovací prístup v uvedených oblastiach sociálnej práce predstavuje skôr podporný prostriedok, ktorý môže obohatiť prácu s klientom, podporiť jeho sebareflexiu, autonómiu a schopnosť hľadať vlastné možnosti riešenia. Koučovací prístup má preto v sociálnej práci doplnkový charakter a nemá nahrádzať jej základné odborné metódy a intervencie.

Výhody a limity koučingu v sociálnej práci

V kontexte sociálnej práce treba jasne povedať, že koučovací prístup nie je vhodný vždy a pre každého rovnako. Nie je vhodný ako jediný prístup v kríze, pri akútnom ohrození, násilí, ťažkej destabilizácii, závažných psychických ťažkostiach, závislosti bez stabilizácie alebo pri klientovi, ktorý potrebuje najprv bezpečie, orientáciu, praktickú pomoc alebo ochranu.

Ak sú vylúčené situácie, ktoré si vyžadujú prednostne krízovú intervenciu, ochranu alebo inú formu odbornej pomoci, a ak je s klientom sociálnej práce vytvorený dôverný

profesijný vzťah, koučovací prístup môže mať v sociálnej práci svoje miesto. Pri zachytení témy, ktorá sa rieši v supervízii, sociálnom poradenstve alebo mediácii, môže odborník využívať koučovacie otázky. Tieto otázky sa majú pridržať aktuálnej témy a majú podporovať klientovu reflexiu, zodpovednosť a hľadanie vlastných krokov. „V supervízii ide o dobrovoľnú komunikáciu medzi supervízorom a supervidovaným. Prostredie, v ktorom je supervízia prevádzaná, musí byť úplne bezpečné“ (Bujdová, 2015, s. 23).

Napríklad v supervízii sa môže riešiť téma, že na pracovisku dochádza ku konfliktom, ohováraniu a osočovaniu. Supervízor identifikuje, že konflikty môžu vyvierať aj z toho, že pracovníci navzájom nepoznajú činnosti a kompetencie svojich kolegov.

Pri tejto téme možno formulovať napríklad tieto otázky:

- Ako by prebiehala spolupráca, keby pracovníci lepšie poznali kompetencie svojich kolegov?
- Čo môžete urobiť vy osobne pre zlepšenie komunikácie na pracovisku?
- Aké informácie o vašej práci by mali kolegovia vedieť, aby sa predišlo konfliktom?
- Čo by pomohlo tomu, aby sa pracovníci medzi sebou lepšie spoznali po pracovnej stránke?
- Aké spoločné stretnutia alebo aktivity by mohli pomôcť k lepšiemu porozumeniu kompetencií?
- Čo už teraz funguje dobre v spolupráci medzi pracovníkmi? Vďaka čomu?
- Ako by vyzeralo pracovisko, keby medzi pracovníkmi neboli konflikty?
- Aký prvý malý krok môžete urobiť, aby sa situácia začala zlepšovať?
- Kto alebo čo vám môže pomôcť túto zmenu uskutočniť?

Koučovacie otázky v supervízii môžu byť nápomocné k uvedomeniu si vlastného podielu supervidovaného na zlepšení celkovej situácie na pracovisku. Môžu ho podnietiť k tomu, aby hľadal spôsoby individuálnej aj kolektívnej podpory pracovnej spolupráce a zodpovednosti. Koučing tu nepredstavuje poradenstvo a neponúka spôsob riešenia zo strany supervízora alebo kouča. Úlohou supervízora, ktorý využíva koučovací prístup, je sprevádzať supervidovaného pri hľadaní vlastných možností riešenia. Potrebná je však ochota zo strany supervidovaného, ktorú môžeme chápať ako motiváciu. „Motivácia je základnou jednotkou pre rozvoj každého človeka. Ak človek vníma vo svojej činnosti motiváciu, je veľká pravdepodobnosť pracovitosti, vytrvalosti, cieľavedomosti a životným vzdelávaním.“ (Bujdová, Špánik, 2018, s. 57) Patričná motivácia môže byť nápomocná ako pre koučing, tak aj samotnú supervíziu.

Koučovací prístup v sociálnej práci

Ponúkame príklady aplikovania koučovacieho prístupu v sociálnej práci. Študentka druhého ročníka odbornej praxe sprevádza mladú matku, ktorá hovorí: „Viem, že niečo musím zmeniť, ale neviem, kde začať.“ Študentka môže postupovať rôzne – môže mladej matke ponúknuť rady a inšpirácie, kde by mohla začať. Ak sa však rozhodne použiť koučovací prístup, ponúkne klientke možnosť, aby sama preskúmala svoju situáciu a získala do nej nový pohľad. Môže jej položiť otázky napríklad:

- „Čo by bolo pre vás prvým znakom zlepšenia?“
- „Podľa čoho by ste vedeli, že ste to chytili za správny koniec?“
- „Čo už dnes robíte, čo trochu funguje?“
- „Aký malý krok viete urobiť do budúceho týždňa?“

Pri takomto postupe klientka neodchádza iba s odporúčaním, ale s vlastným záväzkom. Sociálny pracovník alebo študent odbornej praxe zostáva v role sprevádzajúceho odborníka a podporuje kompetenciu klientky, nie jej závislosť od odborníka.

V ďalšom príklade si všimnime klientku, ktorá zažíva štandardné rána so svojím dieťaťom ako chaotické. Tentoraz sa zdôverí sociálnemu pracovníkovi, že sa jej podarilo pripraviť dieťa do školy načas a bez konfliktu. Sociálny pracovník ju môže oceniť a povzbudiť k pokračovaniu v snahe. Ak sa však rozhodne aplikovať koučovací prístup, môže ísť ešte ďalej. Môže umožniť klientke, aby sa z tejto situácie niečo naučila o sebe, o svojich zdrojoch a o tom, čo v jej rodičovskej stratégii fungovalo. Môže jej položiť napríklad tieto otázky:

- „Čo bolo dnes iné? Vďaka čomu?“
- „Čo ste urobili, že to fungovalo?“
- „Kde ešte to viete využiť?“
- „Čo ste si uvedomili o sebe a čo o svojej situácii?“

Vďaka týmto otázkam klientka objavuje svoje funkčné rodičovské stratégie. Koučovací prístup tu neposilňuje závislosť od rád odborníka, ale podporuje klientkino uvedomenie, kompetenciu a schopnosť prenášať funkčné postupy do ďalších situácií.

Koučing je vhodný najmä pre človeka, ktorý sa chce ďalej rozvíjať, hľadať svoje zdroje a sám si uvedomuje, že chce urobiť ďalšie kroky pre naplnenie svojich cieľov. Treba pripomenúť, že koučing je založený na partnerstve medzi koučom a koučovaným. Koučovaný by mal byť pripravený urobiť zmeny pre dosiahnutie svojich cieľov a investovať do toho svoj čas aj energiu. Zároveň si má vďaka koučingu uvedomiť, že zodpovednosť za zmeny a dosiahnutie cieľov zostáva na ňom samotnom.

Integrácia koučovacieho prístupu v pastoračnej praxi

V kontexte pomáhajúcich profesií sa koučovací prístup ukazuje ako hodnotný nástroj aj v oblasti duchovného sprevádzania a pastoračnej praxe. Pri jeho aplikácii je nevyhnutné diferencovať duchovnú a duševnú rovinu osobnosti. Človeka vnímame ako telesno-duševno-duchovnú jednotu, kde duchovný rozhovor reflektuje vzťah k Bohu (vertikála), zatiaľ čo psychologická rovina sa zameriava na prirodzený svet myslenia a prežívania. Koučing predstavuje nedirektívny spôsob sprevádzania, ktorý podporuje človeka pri využívaní jeho vlastných schopností, zdrojov a možností. Vytvára priestor na premýšľanie, rozhodovanie a stanovovanie osobných cieľov. Od terapie sa odlišuje orientáciou najmä na prítomnosť a budúcnosť.

Kresťanský koučing využíva rovnaké metódy, pričom dôraz kladie na aktívne počúvanie a otvorené otázky zasadené do kresťanského hodnotového rámca. Klient môže svoje rozhodnutia, ciele a osobnostný rozvoj prepájať s vierou, vzťahom k Bohu a vedomím vlastných darov. Kouč pritom nevystupuje ako teologický učiteľ ani neurčuje, čo je Božou

vôľou. Rešpektuje slobodu klienta a pomáha mu pomenovať jeho hodnoty, možnosti a zodpovednosť za vlastné rozhodnutia.

V pastoračnej praxi môže koučovací prístup podporovať duchovné rozlišovanie, ale nenahrádza ho. Pomáha človeku hlbšie reflektovať svoje vnútorné postoje, odlíšiť podstatné hodnoty od povrchných podnetov a slobodne hľadať cestu, ktorú považuje za súladnú so svojím životným poslaním a vierou.

Praktickým príkladom využitia kresťanského koučingového prístupu je sprevádzanie mladého rómskeho dievčaťa z prostredia marginalizovanej rómskej komunity, ktoré sa rozhodlo vzoprieť determinujúcim stereotypom. Dievča bolo vystavené mimoriadne náročnému tlaku z troch strán. Trpelo odsudzovaním zo strany vlastnej komunity, ale zároveň muselo prekonávať predsudky a nedôveru zo strany majority. K tomu sa pridával vnútorný konflikt spôsobený očakávaniami vlastnej rodiny, ktorá od nej očakávala podriadenie sa tradičným rolám. Snahu o uprednostnenie vzdelania a zamestnania sa pred vydajom musela prekonávať s týmito tlakmi. „Mala zaužívaný spôsob života vlastnej komunity, ktorému sa postavila a život majority, ktorá na ňu pozerala nedôverčivo a potrebovala ju vystaviť neľahkej skúške skôr, ako jej začala dôverovať.“ (Zábavová, Bárta, 2023, s. 203) V tomto procese sa kľúčovým faktorom jej premeny stal vzťah k Bohu, ktorý pre ňu predstavoval jedinou skutočnú oporu v čase izolácie. „Boh, ako sama hovorí, je okrem jej rodiny, priateľov a nás, pre ňu silnou oporou.“ (Zábavová, Bárta, 2023, s. 203) Viera pre ňu nebola len náboženským konceptom, ale živým zdrojom sily, vďaka ktorému nachádzala odvahu vytrvať aj v situáciách, keď sa cítila byť nepochopená na oboch stranách. Koučovací prístup sa v tomto prípade nezameriaval na pasívnu analýzu jej ťaživej situácie, ale na mobilizáciu jej vnútorných zdrojov, ktoré mala k dispozícii ako osoba stvorená na Boží obraz. Vďaka tejto podpore a jej osobnému duchovnému životu sa jej podarilo úspešne dokončiť vzdelávanie a získať si dôveru aj v profesijnom prostredí, čím sa stala nádejou a vzorom pre ostatných v komunite

Pomocou otvorených otázok jej kresťanský kouč pomáhal artikulovať víziu: „Akým spôsobom vnímate svoje Bohom dané nadanie v prostredí, ktoré vás odsudzuje?“, „Aké stratégie vám pomáhajú s dôverou naplňovať vaše povolanie v pracovnom kolektíve napriek nedôvere okolia?“ či „Čo pre vás znamená sloboda prijať vlastné rozhodnutia ako prejav zodpovednosti za dary, ktoré ste dostali?“ Takéto vedenie podporilo jej vnútornú autonómiu a umožnilo jej zosúladiť túžbu po sebarealizácii s jej životným povolaním, pričom ju kresťanský kouč viedol k zodpovednosti za vlastnú cestu, na ktorej bol vzťah k Bohu jej najväčším oporným bodom (Príhodová, Šoltés, 2022, s. 18).

Syntéza kresťanského koučingu a duchovného sprevádzania aj na základe tohto príkladu vytvára bezpečný a komplementárny rámec pre duchovný aj osobnostný rozkvet jednotlivca. Spoločným menovateľom oboch prístupov zostáva vzťah „face to face“ založený na hlbkej dôvere, v ktorom sprevádzajúci pomáha jednotlivcovi uvedomiť si svoje dary, zodpovednosť a slobodnú vôľu ako nástroje na naplnenie jeho Božieho povolania. Kresťanský koučing v tomto rámci účinne facilituje proces sebareflexie a strategického plánovania, pričom dôsledne rešpektuje kompetenčné hranice medzi jednotlivými formami pomoci, čím zaisťuje integritu pastoračnej starostlivosti (Eade, 2023, s. 67).

Záver

Koučing predstavuje významný nástroj podpory rozvoja jednotlivca, ktorý stavia na jeho vlastných schopnostiach, zdrojoch a zodpovednosti. V prostredí sociálnej práce môže koučovací prístup obohatiť odbornú prax, podporiť klientovu autonómiu a prispieť k hľadaniu udržateľných riešení. Jeho prínos spočíva najmä v tom, že neponúka hotové odpovede, ale vytvára priestor na uvedomenie, sebareflexiu, pomenovanie cieľov a rozhodovanie o konkrétnych krokoch.

Zároveň je však dôležité vnímať hranice koučingu a citlivo zvažovať, kedy je vhodné ho aplikovať. V sociálnej práci nemožno koučovací prístup používať mechanicky ani ako náhradu krízovej intervencie, sociálneho poradenstva, ochrany alebo psychoterapeutickej pomoci. Jeho uplatnenie si vyžaduje bezpečné prostredie, dôveru, rešpekt k autonómii klienta, jasne pomenovanú odbornú rolu a etické rozlišovanie situácií, v ktorých klient potrebuje predovšetkým ochranu a stabilizáciu.

Koučing preto nie je univerzálnym riešením. Tam, kde sú splnené podmienky bezpečia, dôvery a pripravenosti klienta na zmenu, môže byť silným prostriedkom osobného rastu, posilnenia zodpovednosti a podpory pozitívnej zmeny. V tomto zmysle môže koučovací prístup predstavovať hodnotné obohatenie sociálnej práce, supervízie, sociálneho poradenstva, mediácie, ako aj pastoračnej praxe.

V kontexte pastoračnej praxe koučing nadobúda hlbší rozmer. Syntéza kresťanského koučingu a duchovného sprevádzania vytvára bezpečný priestor, v ktorom sprevádzajúci pomáha jednotlivcovi – ako sme videli aj na príklade sprevádzania mladého človeka v náročných životných podmienkach – uvedomiť si svoje dary a slobodnú vôľu. Koučing v tomto zmysle nie je len technickým nástrojom, ale prostriedkom, ktorý integruje osobnú sebarealizáciu do širšieho horizontu viery. Stáva sa tak cestou, na ktorej rozvoj jednotlivca nie je len otázkou vlastnej autonómie, ale zodpovednou odpoveďou na Božie pozvanie, pričom si zachováva svoju integritu a rešpekt k hraniciam iných foriem pomoci.

Tento článok odporúčal na publikovanie vo vedeckom časopise Mladá veda:

doc. Mgr. Stanislav Špánik, PhD., MBA

Použitá literatúra

1. BUJDOVÁ, N. a S. ŠPÁNIK, 2018. Animácia ako jedna z možností pôsobenia na mládež v špeciálnych výchovných zariadeniach. In: Martin TKÁČ a Marianna PETRÍČKOVÁ, eds. *Výzva pre mladého človeka: stratený, hľadaný, neustále nachádzaný: evanjelizácia, pastorácia, animácia: zborník príspevkov z vedeckej konferencie* [CD-ROM]. 1. vyd. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Gréckokatolícka teologická fakulta, s. 48–77. ISBN 978-80-555-2137-4.
2. BUJDOVÁ, N., 2015. Supervízia v edukačnom. In: *Supervízne dni 2015: zborník z prvej medzinárodnej konferencie*. 1. vyd. Bratislava: Občianske združenie Zrkadlenie, s. 23–27. ISBN 978-80-971913-1-3.
3. EADE, Pierre M., 2023. *How Training in Coaching Can Enhance Christian Ministry* [online]. Wilmore: Asbury Theological Seminary, s. 49–67 [cit. 2026-07-09]. Dostupné z: <https://place.asburyseminary.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2589&context=ecommonsatsdissertations>
4. GEREC, F., 2026. *Základy koučovacího prístupu pre študentov sociálnej práce: Učebnica pre vysoké školy*. 1. vyd. České Budějovice: Nová Forma s.r.o. ISBN 978-80-7612-880-4.

5. INTERNATIONAL COACHING FEDERATION, 2025a. *2025 ICF Core Competencies*. International Coaching Federation.
6. INTERNATIONAL COACHING FEDERATION, 2025b. *ICF Code of Ethics*. International Coaching Federation.
7. PRÍHODOVÁ, E. a R. ŠOLTÉS, 2022. *Úvod do duchovného sprevádzania*. Košice: Centrum modernej spirituality. 128 s. ISBN 978-80-974380-1-2.
8. STACHOŇ, M., 2018. Kant a zmysel života človeka v spoločnosti. In: J. ŠLOSIAR a E. PRŠOVÁ. *Hodnoty a utváranie zmyslu života*. Banská Bystrica: Belianum, s. 195–202.
9. SZEKFÜOVÁ, M. a N. BUJDOVÁ, 2022. Syndróm vyhorenia sociálnych pracovníkov. In: *Supervision Days in 2021: zborník z medzinárodnej vedeckej on-line konferencie*. 1. vyd. Užhorod: Lira, s. 129–138. ISBN 978-617-596-354-8.
10. ŠTEFÁKOVÁ, L. a F. GEREC, 2026. *Reflection on the Coaching Approach by Social Work Students*. 1. vyd. České Budějovice: Nová Forma. ISBN 978-80-7612-867-5.
11. ŠTEFÁKOVÁ, L., S. KRÁSNA a F. GEREC, 2026. Koučing ako nástroj posilňovania reziliencie pri prevencii vyhorenia v pomáhajúcich profesiách. In: *Disputationes Scientifical Universitatis Catholicae in Ružomberok*. Roč. 26, č. 1, s. 60–66. ISSN 1335-9185. DOI 10.54937/dspt.2026.26.1.60-66.
12. ZÁBAVOVÁ, S. a R. BÁRTA, 2023. Mladé rómske dievča v súčasnosti v prostredí jednej rómskej osady a jej šanca na lepšiu budúcnosť. In: *Kolokvium kazuistík 2023: zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie*. Užhorod: Lira, s. 181–197. ISBN 978-617-596-361-6.

Mladá veda

Young Science

ISSN 1339-3189