ZÁKLADNÍ KOUCOVACÍ MODELY

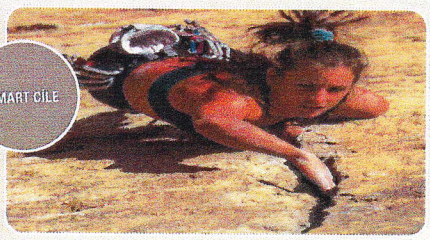
jedna z možných typologií

JASNÉ TÉMA, HLEDÁME CO NEJEFEKTIVNĚJŠÍ CESTU	TÉMA POMĚRNĚ JASNÉ, VYŽADUJE ALE VYŠŠÍ STUPEŇ SEBEPOZNÁNÍ	TÉMA NENÍ JASNÉ, KLIENT SE POTŘEBUJE LÉPE ZORIENTOVAT VE VLASTNÍM ŽIVOTĚ
model GROW	Coaching Funnel	Life wheel assessment

GROW MODEL

MODEL VHODNÝ PRO PRAKTICKÉ ZÁLEŽITOSTI TYPU ZMĚNA NÁVYKU NEBO ZVÝŠENÍ VÝKONU.

GOAL: CÍL
REALITY CHECK: ZJIŠTĚNÍ AKTUÁLNÍHO STAVU / SITUACE
OPTIONS: MOŽNOSTI
WILL: PŘEMĚNA NA KONKRÉTNÍ AKCI



SMART CÍLE

CÍL

- Co byste považoval za skvělý výsledek dnešního setkání?
- Jak byste mohl předefinovat Váš cíl, aby výsledek byl odvislý čistě od vás a vaší aktivity a nijak nezávisel na ostatních?
- Jak můžeme tento cíl udělat měřitelný, abychom poznali, že byl dosažen?
- V průběhu řekněme měsíce nebo tří - co z vašeho cíle chcete mít splněno?

ZJIŠTĚNÍ REALITY

- Kolikrát jste se této aktivitě věnoval minulý týden?
- Kdy se to stalo naposledy?
- Jaký je aktuální stav (měsíční prodeje, vaše váha...)?
- Kdo jiný ovlivňuje tuto situaci?Jak?
- Co už jste vyzkoušel? Co se změnilo?
- Jaké události/ rozhodnutí vás do této situace dostaly?

MOŽNOSTI

- Zkuste vyjmenovat 5 možností řešení? Co dalšího?
- Když si představíte situaci, že máte neomezené zdroje a nemůže se stát, že neuspějete - co byste vyzkoušel?
- Znáte někoho, kdo podobnou situaci zvládnul? Co z toho byste mohl použít vy?

AKČNÍ PLÁN

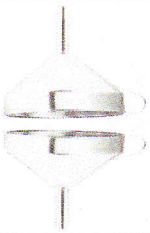
- Zmínil jste, že byste mohl udělat ..... . Co z toho se zavážete opravdu udělat a do kdy?
- Na škále od 1 do 10, jaká je pravděpodobnost, že tento krok uděláte v čase, který jste si stanovil?
- Napadají vás nějaké těžkosti, které by se mohly objevit? Co s tím můžete udělat?

THE COACHING FUNNEL

MODEL VÝHODNÝ PRO SITUACE, KTERÉ VYŽADUJÍ VYŠŠÍ STUPEŇ "OBJEVOVÁNÍ" NEBO SEBEPOZNÁNÍ

TRYCHTÝŘ:

1. CÍL
2. PRŮZKUM, "KUTÁNÍ"
3. MOŽNOSTI
4. ROZHODNUTÍ
5. AKCE



CÍL

- Buďte konkrétní - co všechno bude jiné, až tohoto cíle dosáhnete?...

PRŮZKUM

- Řekněte mi více o kontextu - jak jste se do této situace dostal?
- Řekl jste, že se vždy cítíte....Dejte mi příklad situace, kdy se to stalo vč. detailů, co jste říkal, jak jste se přitom cítil...
- Co je za tím?
- Co jsou v této situaci nejdůležitější faktory, hráči?
- Zní to, jako že je to pro vás důležité? Můžete mi to vysvětlit?

MOŽNOSTI

- Co všechno byste mohl udělat, abyste se posunul blíž k vašemu cíli?
- Jaké další možnosti vás napadají?
- Jaké překážky by vás mohly zastavit? Jak je můžete odstranit?

ROZHODNUTÍ

- Zmínil jste následující možnosti...? Co vám z toho vyplývá?
- Které z uvedených možností vás nejefektivněji dovedou k cíli?
- Rozhodněte se: co je nejlepší řešení?

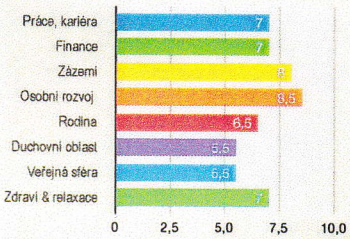
AKCE

- Pojďme nyní převést vaše návrhy do konkrétního plánu - co přesně uděláte (a do kdy)?
- Je tento harmonogram realistický? Něco, co bychom měli ještě vyřešit, než pokročíme k dalšímu kroku?

LIFE WHEEL ASSESSMENT

TÉMA NENÍ JASNĚ DEFINOVÁNO

mapa aktuální situace



10 v oblasti práce a kariéry pro mě znamená:
10 v oblasti financí pro mě znamená:
10 v oblasti zázemí pro mě znamená:
10 v oblasti osobního rozvoje pro mě znamená:
10 v oblasti rodiny pro mě znamená:
10 v oblasti duchovní oblasti pro mě znamená:
10 v oblasti veřejné sféry pro mě znamená:
10 v oblasti zdraví a relaxace pro mě znamená:

- Když se podíváte, jak jste označil jednotlivé oblasti, napadá Vás už teď nějaký vzorec/nový poznatek?
- Když se podíváte na oblasti, kde jste udělil dvě nejvyšší a nejnižší skóre - co Vás vedlo k těmto odpovědím?
- Na které oblasti jste nejvíc motivován pracovat?
- Změna ve které oblasti by vedla k nejlepším výsledkům s nejmenší námahou?
- Co všechno by se muselo změnit, aby se z 6,5 stala osmička ?