

# Grow - cíle

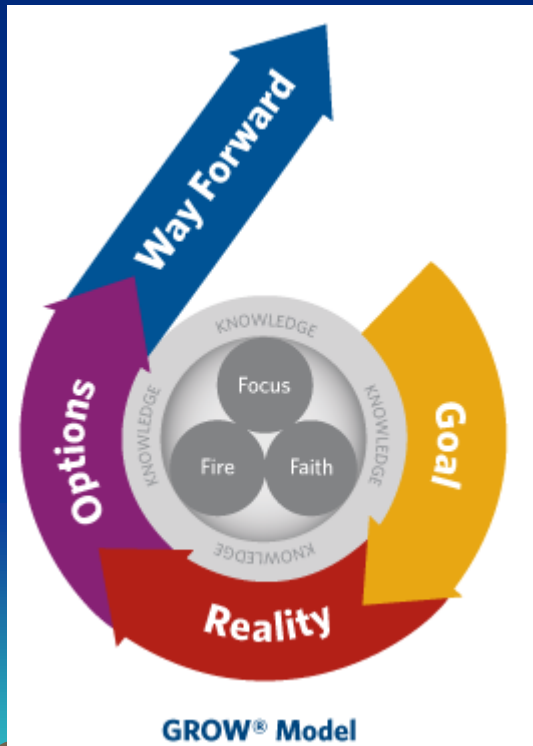


Jitka Navrátilová, Ph.D

6.4.2021

# Východisko koučinku

Koučování = dovednost + přístup



# Motivace k cílům

- Dosahování cílů vnější motivací (neděláme co chceme – jsme méně spokojeni a méně kreativní).
- Dosahování cílů vnitřní motivací.

- **motivace cíli**

(nepřináší dlouhodobou spokojenost a naplnění - joy)

- **motivace cestou**

(přináší naplnění - flow)

Klíč k dlouhodobé spokojenosti se nenachází v nějakém předmětu či cíli, ale v procesu naplňování osobní vize – smyslu vlastního života.

# Udržení dlouhodobé spokojenosti

- dělám to, co má smysl



Mám dobrý pocit



Rostou mi dovednosti



Věřím, že vše zvládnou



# Goals - cíle

S - specifický

M - měřitelný

A - ambiciózní, akceptovatelný

R - reálný

T - termínovaný

E - ekologický

R - zaznamenaný (recorder)



# Stanovení cíle

- Cíle jsou orientovány na budoucnost.
- Cíl je vždy pozitivně orientovaný.
- Cíl si určuje klient.
- **Výsledkem rozhovoru v oblasti cílů má být pozitivně definovaný cíl s termínem, pod kontrolou klienta.**

**Cíl = sen s datumem**

# Úkol kouče ve fázi cíle

- Kouč pomáhá koučovanému uvědomit si, co chce.
- Kouč zvyšuje zodpovědnost koučovaného jít do toho.
- Kouč by měl klást otázku: *To co ti teď říkám: Zvyšuje to tvou sebedůvěru a zodpovědnost?*



# Otázky na cíl

- Co je cílem tohoto sezení?
- Čeho chcete dosáhnout?
- Neptáme se PROČ? *(Spíše: Když toto budeš dělat, co ti to přinese? Jaký zisk ti to přinese? Jaké to bude mít dopady?)*
- Pro představení cíle můžeme použít vizualizace (zázračná otázka)
- Vizualizaci můžeme cvičit  
<https://www.youtube.com/watch?v=LNvExTsM2Xg>

- **Otázky rozšiřují uvědomění klienta!**