

Podstata koučinku



Jitka Navrátilová, Ph.D

23.3.2021

Z čeho koučování vychází

- Podstata
 - **Principy DUO**
- Dovednosti
 - **Efektivní kladení otázek**
- Metodický postup
 - **GROW**



Principy koučování – DUO

Důvěra k vnitřnímu potenciálu
(důvěra vůči Druhému Já)

Uvědomění si co chceme
(nehodnotící vnímání je prospěšné)

Odpovědnost za vlastní rozhodnutí změnit život
(já sám rozhoduji, co se budu učit)



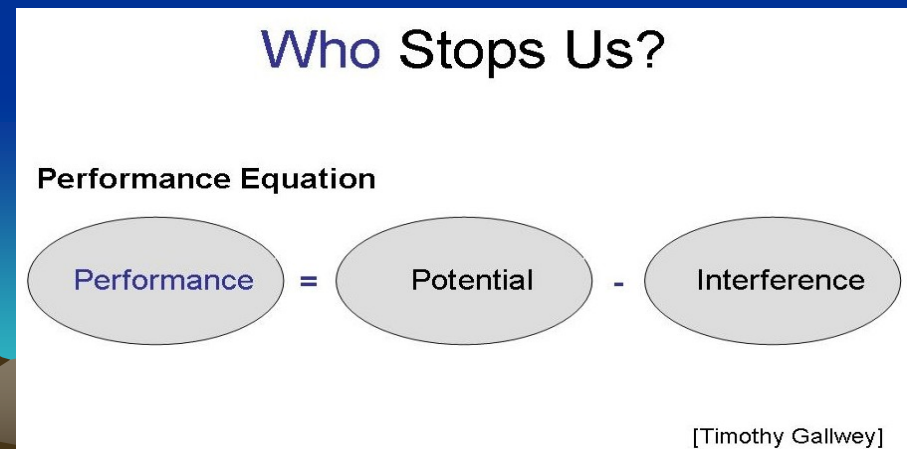
Změna přístupu k rozvoji

Koučink: $V = P - I$

(výkon = potenciál – interference (brzdy))

Koučink se zabývá tou částí vzorce, která se nazývá Interference (brzdy).

- Zásadní otázka: **Co nás brzdí v tom, abychom uvolnili potenciál a dosáhli lepšího výkonu?**



Inner game jako cesta ke změně

- Nový způsob zvyšování výkonu, jiný způsob rozvoje, který přináší i radost z tohoto rozvoje a vysokého výkonu.
- Bariérou k našemu úspěchu, k uvolnění našeho potenciálu jsme my sami



Ovlivnění výkonu skrze učení

- Běžně používané metody omezují výkonnost (instruování, přikazování).
- Učení a výkonnost jsou dvě strany jedné mince
lepšího výkon → rychlejší učení → soustředění pozornosti na realitu

Učení spíše závisí na našem vnímání reality než na instrukcích!!!



Čeho bych chtěl/a dosáhnout?

- Důvěra ve vlastní schopnosti
(věřím, že dokážu v životě uspět?)



- Reflexe zkušenosti s Inner game (Gallwey)
 - 1) snaha zlepšovat to, co nejde; 2) zlepšení nastalo, když hráči začali věřit, že se dokáží učit ze zkušenosti.

Dialog vnitřní mysli

První Já X druhé Já

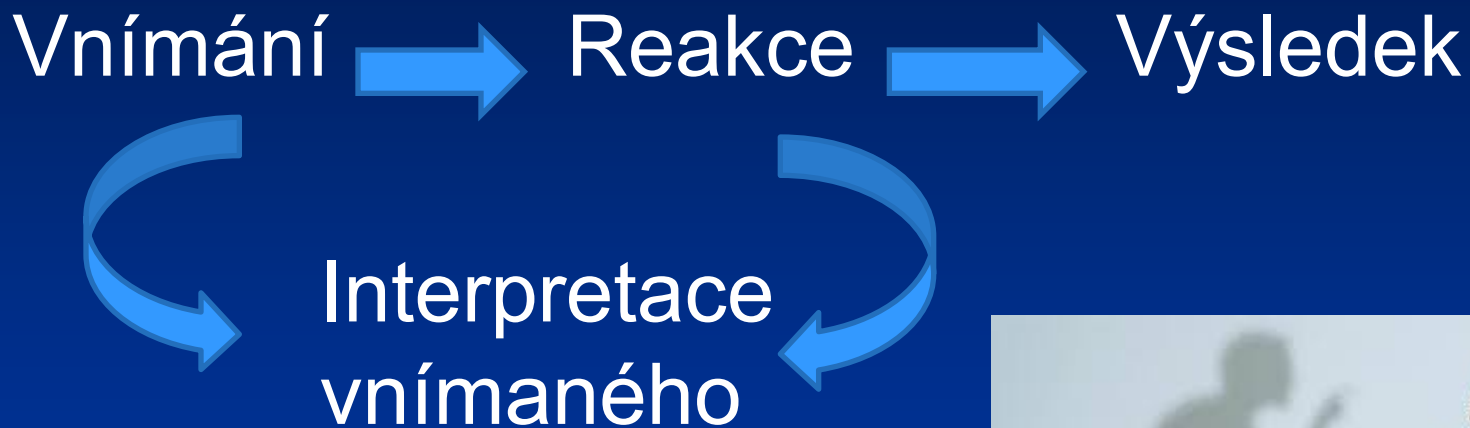
První já (příkazy a hodnocení výkonu)

nedůvěřuje druhému Já **pochybnosti**
o sobě, přehnaná kontrola, narušení učení.



Druhé já (vnitřní potenciál člověka, naše schopnosti, schopnost učit se a rozvíjet talent)

Interference vyvolané Prvním Já



První Já deformuje všechno, co děláme.
Zdeformované sebeposuzování vede k deformovanému vnímání, to zase k deformované reakci, která zpětně upevňuje deformované sebeposuzování.

Deformace prvního já (Jim Carrey)

Jim Carrey
a smysl života



Vnitřní dialog z pohledu neurovědy



**A zase sevřela...
a pak zase pustila.**

Přerušení interferencí Prvního Já

1) **Schopnost nehodnotícího vnímání**

(pozorné sledování reality)

2) **Důvěra ve druhé Já**

(důvěra kouče i koučovaného, že lepší vnímání reality umožňuje lepší učení a lepší výsledky)

3) **Přenechání rozhodování tomu, kdo ho bude realizovat**

(koučovaný přebírá zodpovědnost za své výsledky)



Prostředky snižování interferencí

- **Soustředěná pozornost** – vede k neutralizaci interferencí.
- Rozhodující je **jasné a zřetelné vnímání toho, co chceme** (naše touhy nám pomáhají soustředit pozornost určitým směrem)



Posílení Druhého Já

- Cílem Inner Game je omezit vše, co stojí v cestě projevnutí se potenciálu.



Nutnost chápat sami sebe

Díky tomu budeme schopni realizovat změny, které nejsou v rozporu s naší přirozeností, ale jsou v jejím souladu.

Jak já chci použít svůj potenciál?

- Jaká je moje celoživotní vize?
- Desetiletý výhled?
- Tříletá prognóza?
- Roční strategický plán?
- Úkol na příště: **Stanovit si a napsat svůj cíl vycházející buď z vize, výhledu, prognózy či ze strategického plánu.**



Zlepšování vnímání reality

Zásadním úkolem kouče je pomoci koučovanému docílit lepšího vnímání reality a zvýšit jeho odpovědnost.

Orientace na vnímání reality je výsledkem soustředění pozornosti, koncentrace a jasného pochopení situace.

Co je vnímání? Je topoznání dosažené prostřednictvím pečlivého pozorování, uvědomování nebo interpretace toho, co člověk vidí, slyší, pociťuje atp.

Koučink se zabývá především změnou vnímání!!!

Vnímání reality je možné výrazně zvýšit soustředěním pozornosti a praxí.



Zlepšování vnímání reality

- Pozorování, naslouchání
- Získávání relevantních fakt a informací (schopnost určit, co je pro nás významné a co nikoliv)
- Poznání sebe samých (emoce a touhy narušující proces vnímání reality).
- Uvědomění si reality vede k rozvoji schopností a dovedností.
- Koučování zlepšuje vnímání reality tím, že vynáší na povrch atributy každého člověka a rozvíjí schopnosti a sebedůvěru, potřebné pro vlastní zdokonalování nezávisle na návodech a doporučení jiných.

Zlepšování vnímání reality

- Vnímat (uvědomovat si) realitu znamená vědět, co se kolem nás děje.
- Vnímat (uvědomovat si) realitu znamená vědět, co prožíváme.
- Intenzivní a pronikavé vnímání reality vede k lepším výsledkům.
(vstup – proces (zpracování) – výstup)

Vnímání reality je chápáno jako vysoce kvalitní relevantní vstup.



Lepší vnímání reality

- Upřednostňování Druhého Já prostřednictvím lepšího pozorování toho, co se děje v nejbližším okolí.
- Soustředěná pozornost – zřetelné vnímání toho, co chceme (sledování touhy).
- Je zapotřebí se soustředit na kritické proměnné, které nekriticky pozorujeme)
- K soustředění přispívá: vnímání reality, volba a důvěra.



Odpovědnost

- Odpovědnost je mimořádně důležitá pro dosažení vysoké výkonnosti.
- Pokud převezmeme odpovědnost, zvýší se naše odhodlání realizovat naše myšlenky a činy a budeme podávat lepší výkony.
- Vnucená nebo „udělená“ zodpovědnost, kterou jsme nepřijali za svou, nevede ke zlepšení výkonu.
- Skutečná zodpovědnost může vzniknout tehdy, když máme možnost volby.



Odpovědnost

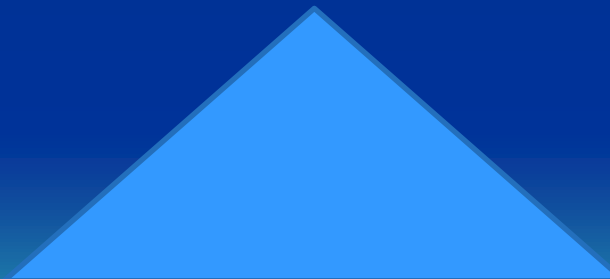
- Nemožnost volby má své důsledky: nízký výkon, obviňování, ohrožuje sebeúctu.
- Pro zlepšování výkonnosti je důležitá možnost volby a pocit, že za něco zodpovídáme.
- Odpovědnost se vytváří tam, kde máme možnost volby a volit můžeme tam, kde jsme tázáni.



Vnímání reality a odpovědnost

- Vnímání reality a odpovědnost jsou dva nejdůležitější subjektivní faktory ovlivňující výkonnost. Stav naší mysli je klíčem k dobrému výkonu.
- Rozhodující je naše myšlení

Způsob myšlení



Znalosti (technika)

Zkušenosti (fyzická kondice)

Metodický postup Grow

- Goal - cíle
- Reality - realita
- Options - možnosti
- Will - vůle



Základní postoje v koučinku

Pozitivní přístup

Já jsem O.K. – ty jsi O.K

Zaměření se do budoucnosti

Každý je jedinečný



Základní předpoklad koučinku

$$V = P - I$$

(výkon = potenciál – interference (brzdy))



Potenciál pro jakýkoliv talent

- Základní otázka: **Je talent dědičný?**
- Význam **myelinu** a rozvoj lidských dovedností.
- Každá lidská dovednost je tvořena řetězcem nervových vláken přenášejícím slabý elektrický impuls.



Rozvoj talentů

- Intenzivní cvičení
- Zapálení
- Mistrovské trénování



Intenzivní cvičení

- Pokrok se stává záležitostí drobných selhání.
- Talentovaní lidé zkouší znovu a znovu úseky, které jim nejdou, dokud neobjeví způsob, jak tento úsek zvládnout.
- Smyslem není trénovat více, ale trénovat intenzivněji.
- Intenzivní cvičení je založeno na paradoxu.
- Když se pohybujete na hranici svých schopností, kde máte potíže a děláte chyby, zlepšujete se.
- Věci, které se jeví jako překážky, se z dlouhodobého hlediska ukážou jako přínosné.



Intenzivní cvičení

- Paměť je živá struktura, téměř nekonečně velká konstrukce. Když narazíme na problémy a překonáváme je, vysíláme impulzy. Čím více jich vysíláme, tím se naše konstrukce zvětšuje. Čím je naše konstrukce větší, tím rychleji se učíme.
- Při intenzivním cvičení využíváme náš čas mnohem efektivněji. Dosáhneme toho tím, že si zvolíme cíl ležící těsně za hranicemi našich současných schopností a dáme svému úsilí směr.



Intenzivní cvičení a myelin

- Výzkumy mozku ukazují na to, že myelin je klíčem k mluvení, čtení, získávání nových dovedností.
- Děje se to díky třem skutečnostem:
 - 1) každý lidský pohyb, myšlenka je elektrickým signálem, který putuje po řetězci neuronů, tedy po obvodu nervových vláken.
 - (2) myelin je izolační vrstva, která tato vlákna obaluje a posiluje tak sílu, rychlost a přesnost signálu.
 - (3) Čím více signálů do konkrétního nervového obvodu vysíláme, tím více myelin daný obvod optimalizuje a tím se naše pohyby a myšlenky stávají silnějšími a efektivnějšími.



Intenzivní cvičení

- Dovednost je myelinová izolace, která obaluje nervové obvody a roste v závislosti na určitých signálech.

Základní řetězec aktivující se v mozku



Čím více máme obvod nějaké dovednosti rozvinutější, tím méně si uvědomujeme, že jej používáme.

Intenzivní cvičení

- 1) Nejdůležitější je aktivace obvodu.
- 2) Myelin je univerzální.
- 3) Myelin obalí a už nerozbalí.
- 4) Na věku záleží

