

Grow II.



Jitka Navrátilová, Ph.D

20.4.2021

Reality - realita

Cílem této části je zjistit, jak situaci vidí a vnímá klient. Zároveň chceme zjistit, jak druhý přemýšlí a jak prožívá danou situaci.

Kouč: - má být připraven naslouchat a vnímat druhého.
- neposkytuje rady, ani návody,
nehodnotíme.



Vnímání reality

My Room



What I See



What my Mom See



What She Describes..



Popis vnější reality - otázky

- V jaké situaci se momentálně nacházíte (vzhledem k cíli)?
- Jaký je současný stav (vzhledem k cíli).
- Co máte v současné době pod kontrolou?
- Co v současné době pod kontrolou nemáte.



Popis vnitřní reality

- Jaké pocity máte, když
- Kde v těle tyto pocity máte ...
- Jaké pocity, představy, barvy u Vás převažují, když o tom mluvíte



Co sledujeme

- tvrdá data – kdo, kdy, jak, na jak dlouho, konkrétní údaje
- co je pro druhého prioritou
- nakolik je schopen sebereflexe
- jakou má ke mně důvěru

Tyto informace získáme ze slov a z řeči těla.



Rekapitulace

- Shrnujeme, co nám koučovaný řekl.
- Nevkládáme žádné vlastní úvahy, domněnky a doporučení.
- Před shrnutím se zamyslete.
- Rekapitulujeme v pořadí, které řekl koučovaný.
- Použijeme klíčová slova koučovaného



Doplnění reality

- Cílem je získat celkový obrázek reality
- Pro doplnění můžeme klást otázky.
 - *Je ještě něco, co by stálo za zmínku, abychom věděli všechno?*
 - *Je něco, o čem jsme nemluvili a mohlo by být důležité?*



Neobjektivita v poznávání reality

- Každý z nás vnímá svět smysly. Data ze smyslů putují do mozku, který je na základě **mentálních modelů** vyhodnotí a udělá rozhodnutí. To ovlivňuje naše výsledné jednání.
- Často **subjektivně** přisuzujeme mentálním modelům míru pravděpodobnosti, která neodpovídá **objektivní realitě**. Často věříme věcem, které nejsou pravda (Dunning-Kruger efekt).



Zvyšování objektivity naší reality

- Zvyšování kompetencí prostřednictvím vzdělávání.
- Stavění na kvalitních informacích.
- Nezaujímání stanovisek k věcem, o kterých nic nevíme.
- Zpochybňování vlastní intuice (nikoliv pochybování o intuici).
- Využívání externí zpětné vazby.
- Rozvoj kritického myšlení.
- ...

