

Úvod do rozvojových technik (supervize, koučink aj.)

Jitka Navrátilová



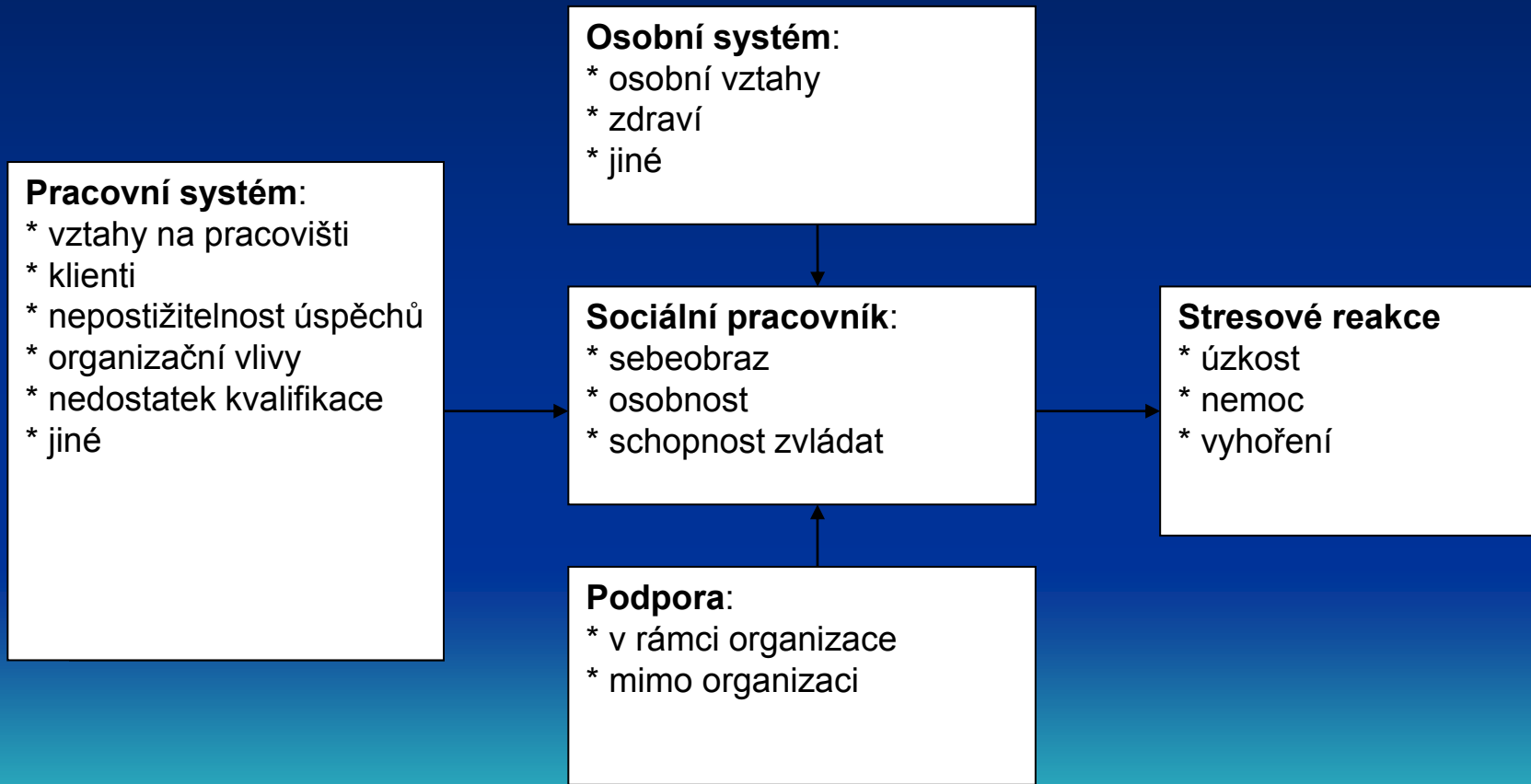
Rozmanitost rozvojových metod

- Existují různé rozvojové metody, které přistupují odlišným způsobem k práci s lidmi.
 - supervizor
 - terapeut
 - trenér
 - mentor
 - poradce



Proč supervizi?

Formy stresu sociálního pracovníka (Pramen: Fineman, 1985: 34)



Co je supervize? (1)

- Je „**čistou mezilidskou interakcí**, jejímž obecným cílem je, aby se jedna osoba, supervizor, setkávala s druhou osobou, supervidovaným, ve snaze zlepšit schopnost supervidovaného účinně pomáhat lidem“. (Hess, 1980, s.25)



Co je supervize? (2)

- *Supervize může být definována jako **kontrola práce druhého pracovníka** se sankční autoritou monitorovat a řídit jeho výkon s cílem zajistit dostatečný výkon (včetně spokojenosti klienta).*
- Caspi, Reid (2002)



Jaké má supervize funkce?

Supervize má podle Kadushina (1976) tři hlavní funkce:

- 1. Vzdělávací**
- 2. Podpůrná**
- 3. Řídící**



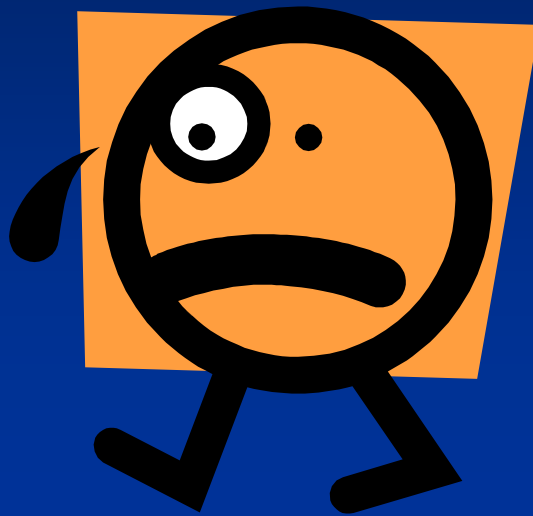
AD 1/ Vzdělávací funkce supervize



Supervizor pomáhá:

- lépe rozumět klientovi a jeho situaci;
- více reflektovat své reakce, pocity ve vztahu ke klientovi;
- lépe rozumět tomu, jak účinkuje zvolený způsob práce s klientem;
- hledat nové způsoby práce;
- předává poznatky, zkušenosti.

AD 2/ Podpůrná funkce supervize



Supervizor například:

- pomáhá zpracovávat emoce, které vznikají při kontaktu pracovníka s těžkými, bolestnými i neřešitelnými situacemi;
- pomáhá zvládat emoce, které vznikají v souvislosti s empatií s klientem;
- pracuje s emocemi souvisejícími s domnělým/reálným selháním;
- pracuje s emocemi pracovníka v souvislosti s jeho fungování v organizaci;
- pracuje s dalšími emocemi, které mohou vzniknout v souvislosti s prací s klientem .

AD 3/ Řídící stránka supervize

Supervizor v této funkci:

- dbá na to, aby klient obdržel službu v příslušné kvalitě;
- pomáhá v organizaci uplatňovat standardy a pracovní postupy;
- dbá na etické principy práce s klientem;
- nese spoluodpovědnost za práci s klientem;
- má sankční pravomoc vůči svěřenému pracovníkovi.



Přehled úloh supervizora

Úloha	Funkce
Poskytovat prostor, v němž mohou supervidovaní uvažovat o obsahu a procesu své práce	Hádej
Rozvíjet porozumění a dovednosti v práci	Hádej
Získávat informace a jinou perspektivu týkající se vlastní práce	Hádej
Získat zpětnou vazbu o obsahu i procesu	Hádej
Být uznáván a mít oporu jako člověk i pracovník	Hádej
Zajistit, aby jako člověk a jako pracovník nebyl jedinec nucen zbytečně nést obtíže, problémy, projekce sám	Hádej
Mít prostor k prozkoumávání a vyjádření osobních trápení, vracejících se podnětů, které přináší práce	Hádej
Lépe plánovat a využívat osobní i odborné zdroje	Hádej
Být sám aktivní, nikoliv jen reagovat	Hádej
Zajistit kvalitu práce	Hádej

Přehled úloh supervizora

Úloha	Funkce
Poskytovat prostor, v němž mohou supervidovaní uvažovat o obsahu a procesu své práce	Vzdělávací
Rozvíjet porozumění a dovednosti v práci	Vzdělávací
Získávat informace a jinou perspektivu týkající se vlastní práce	Vzdělávací/ podpůrná
Získat zpětnou vazbu o obsahu i procesu	Vzdělávací/podpůrná
Být uznáván a mít oporu jako člověk i pracovník	Podpůrná
Zajistit, aby jako člověk a jako pracovník nebyl jedinec nucen zbytečně nést obtíže, problémy, projekce sám	Podpůrná
Mít prostor k prozkoumávání a vyjádření osobních trápení, vracejících se podnětů, které přináší práce	Podpůrná/řídící
Lépe plánovat a využívat osobní i odborné zdroje	Řídící/podpůrná
Být sám aktivní, nikoliv jen reagovat	Řídící/podpůrná
Zajistit kvalitu práce	Řídící

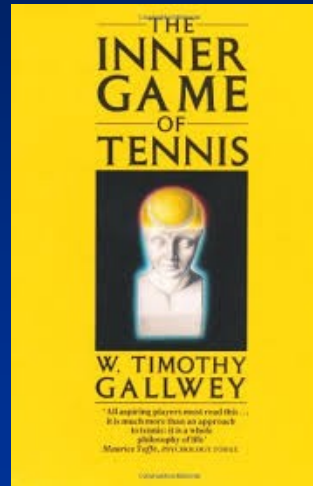
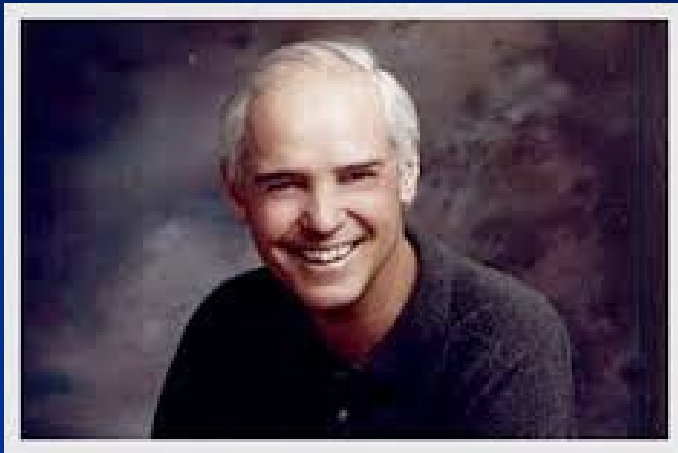
Zdroje vzniku koučinku

Vychází z humanistické psychologie 60. let

- Důraz na člověka jako celistvé osobnosti, která není vedena pouze pudovými potřebami.
 - Alternativa k psychoanalytickému a behaviorálnímu přístupu.
 - Tento směr se zajímá o každodennost lidí, řešení jejich problémů, upozorňuje na jedinečnost každého člověka a věří v jeho potenciál a růst.
 - Koučink nachází inspiraci v myšlenkovém a hodnotovém zázemí humanistické psychologie (Abraham H. Maslow a Carl R. Rogers a Viktor Emanuel Frankl).
- Cílem je pochopit, nikoliv určovat či kontrolovat chování lidí.

Zakladatelé koučinku

Timothy Gallwey * 1937

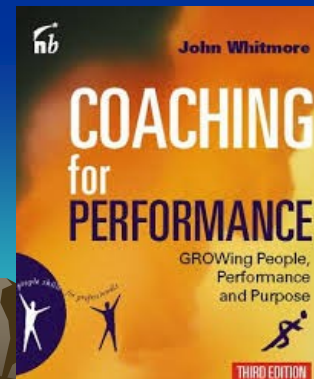
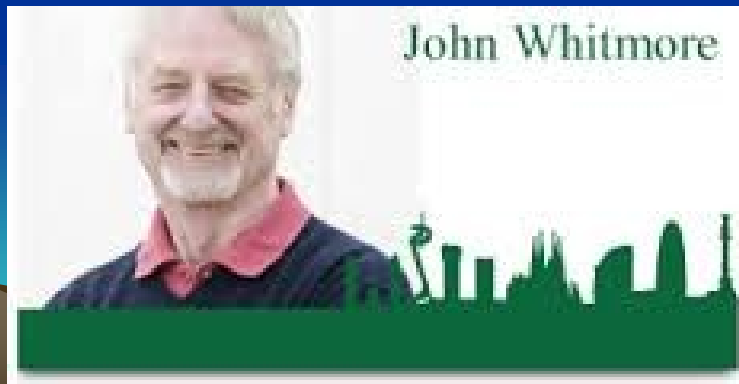


Autor nové rozvojové techniky: „INNER GAME“.

Zaměření se na vnitřní stav člověka. Kouč pomáhá odstranit vnitřní bariéry.

"Vnitřní hra" – nekritické pozorování kritických proměnných, abychom si lépe uvědomili realitu. Toto uvědomění vede k dosažení nejlepších výsledků.

John Whitmore *1937



Je považován za průkopníka v oblasti business koučování. Knihy zaměřené na zvyšování výkonnosti.

Vytvořil model GROW

Zaměření se na potenciál

- Základní otázka: „Proč, ač nám bylo dáno lví srdce, se životem protloukáme jako myši? *Brendon Burchard*
- Každý z nás má dostal do vínku nekonečnou svobodu.
K zamyšlení: Nečiní z nás touha po bezpečí a společenském uznání pouze otroky?
- Nejvýznamnější vlastností, kterou disponujeme je schopnost nezávisle a svobodně se rozhodovat sami o sobě.
- **Přijmout život v plné přítomnosti a v plné síle.**



Deklarace osobní síly

- **Přijmout život v plné přítomnosti a v plné síle.**
- **Převzít kontrolu nad sebou.**
- **Porazit vlastní démony.**
- **Žít s radostí a vděčností ke skutečnému životu.**
- **Nezrazovat sám sebe a své hodnoty.**
- **Otevřít se sobě a druhým**
- **Inspirovat druhé k velikosti**



Proč dnes koučovat?

- 1) zvýšená sebedůvěra
- 2) měním to, na co mám vliv
- 3) rychlá reakce na změnu
- 4) úhel pohledu
- 5) zaměření na řešení
- 6) silná vnitřní odolnost
- 7) řešení konfliktů s nadhledem
- 8) zvýšení vlastní odpovědnosti
- 9) výběr priorit pro úspěch
- 10) vysoká kvalita života



Co je koučování

Koučování **uvolňuje potenciál člověka** a umožňuje mu tak maximalizovat jeho výkon. (Gallwey)

„Koučování se nezaměřuje na chyby, které se staly, ale na příležitosti , které přijdou.“ (Whitmore, 2013)

Základní charakteristiky:

- Vedení lidí
- Zaměření se na potenciál
- Postavené na dosahování cílů
- Vychází z hledání vnitřních zdrojů klienta
- Využívání povzbuzování

Koučování je dosahování cílů koučovaného prostřednictvím objevení a kultivací jeho potenciálu.



Základní předpoklad koučinku

$$V = P - I$$

(výkon = potenciál – interference (brzdy))



Nastartuj svůj potenciál

Odkaz na video

