

praktická
psychologie

Koučování a koučovací přístup



Historie koučování

- Od roku 1885 - koučování **v oblasti sportu**
- Koučink jako **profese** - vznik na **konci 80. let** v USA
- Přejít ze sportovního prostředí do sféry byznysu i osobních životů
- **Dynamicky se rozvíjející** obor, součást **leadershipu**
- Diverzita směrů a přístupů, které se inspirují v různých oborech.

- „Coach“ = kočár (Koučink převáží lidi k cíli)

Timothy Gallwey

Přivedl koučink z oblasti sportu do oblasti byznysu

Výkon = potenciál – interference ($V = P - i$)

Přístup „Inner Game“ (vnitřní hra):

- Nehodnotící pozorování klíčových momentů
- Důvěra v sebe i proces učení
- Volba a následný pocit odpovědnosti

➔ Projevení potenciálu, změna chování, dosažení cíle



Sir John Whitmore

Spolutvůrce modelu GROW

- Goals - cíle
- Reality - realita
- Options - možnosti řešení
- Will - vůle, akční plán

„The carrot and the stick are pervasive and persuasive motivators. But if you treat people like donkeys, they will perform like donkeys.”



Co je koučink?

- „**Partnerství** s klientem v tvořivém procesu, který provokuje myšlení a inspiruje klienta k maximalizaci jeho osobního a profesního potenciálu.” (ICF)
- Povzbudivá **metoda růstu** a profesionální spolupráce
- **Dialog** s vlastní strukturou a specifickými otázkami, modely a technikami

Využití koučinku

- Metoda osobního i profesního **rozvoje**
- Technika k **dosahování cílů** - s jasnou strukturou, postupem a zásadami
- Metoda **řízení a vedení** lidí - aplikovatelná při motivaci žáků, řešení problémů, vztahových problémů, tmelení skupin, realizaci úkolů, ...
- **Životní styl** – pozitivní přístup

- Individuální / týmový koučink
- Profesní / osobní (životní)
- Transakční (změna aktivit) / transformační (změna myšlení)

Kdo je kouč?

- Kouč je **připravená, certifikovaná, vzdělaná a integrovaná** osobnost, citlivý diplomat a empatický průvodce na cestě k cílům klienta.
- ✓ **Používá:** otázky, techniky, naslouchání a reflexi
- X **Nikoliv:** rady nebo manipulace

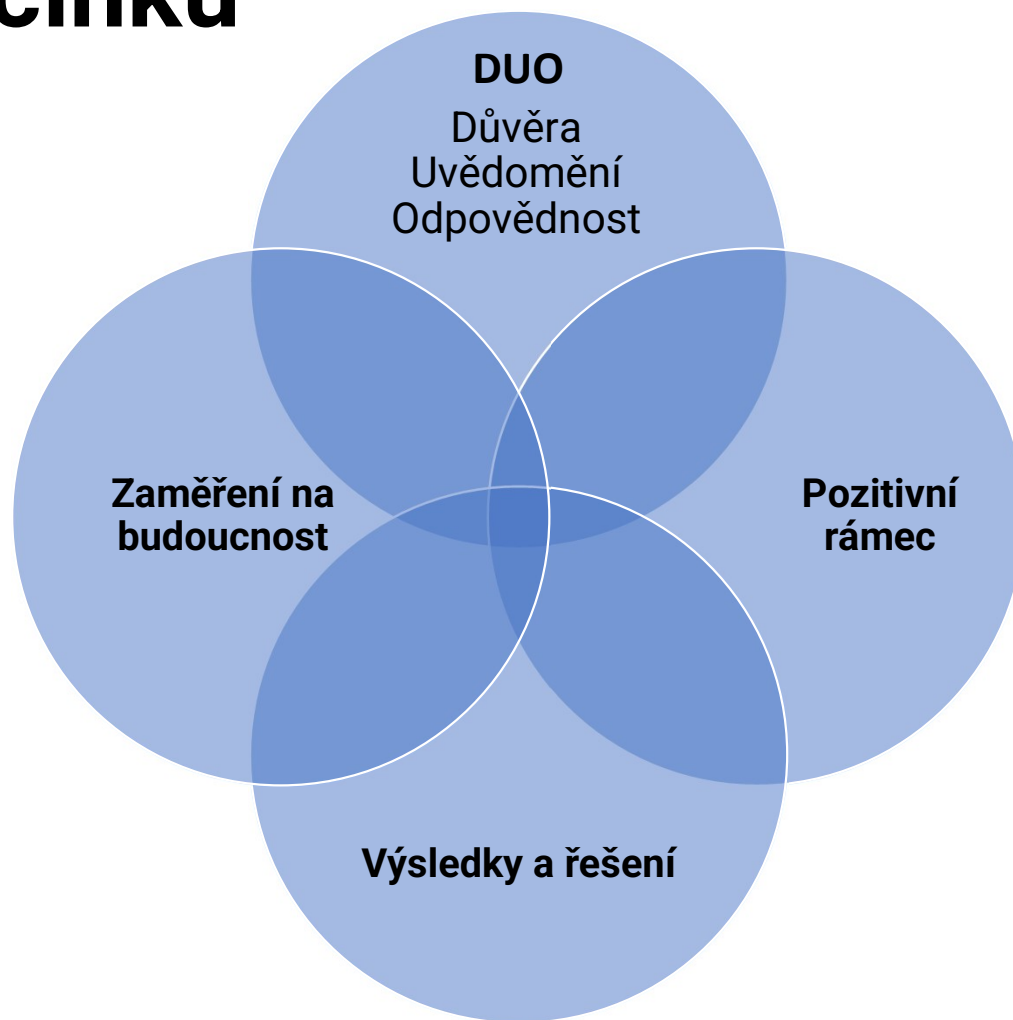
„Kouč pomáhá klientovi přemýšlet nahlas.“ (Timothy Gallwey)

„Lidé podávají výkon, protože chtějí, ne proto, že musí.“ (John Whitmore)

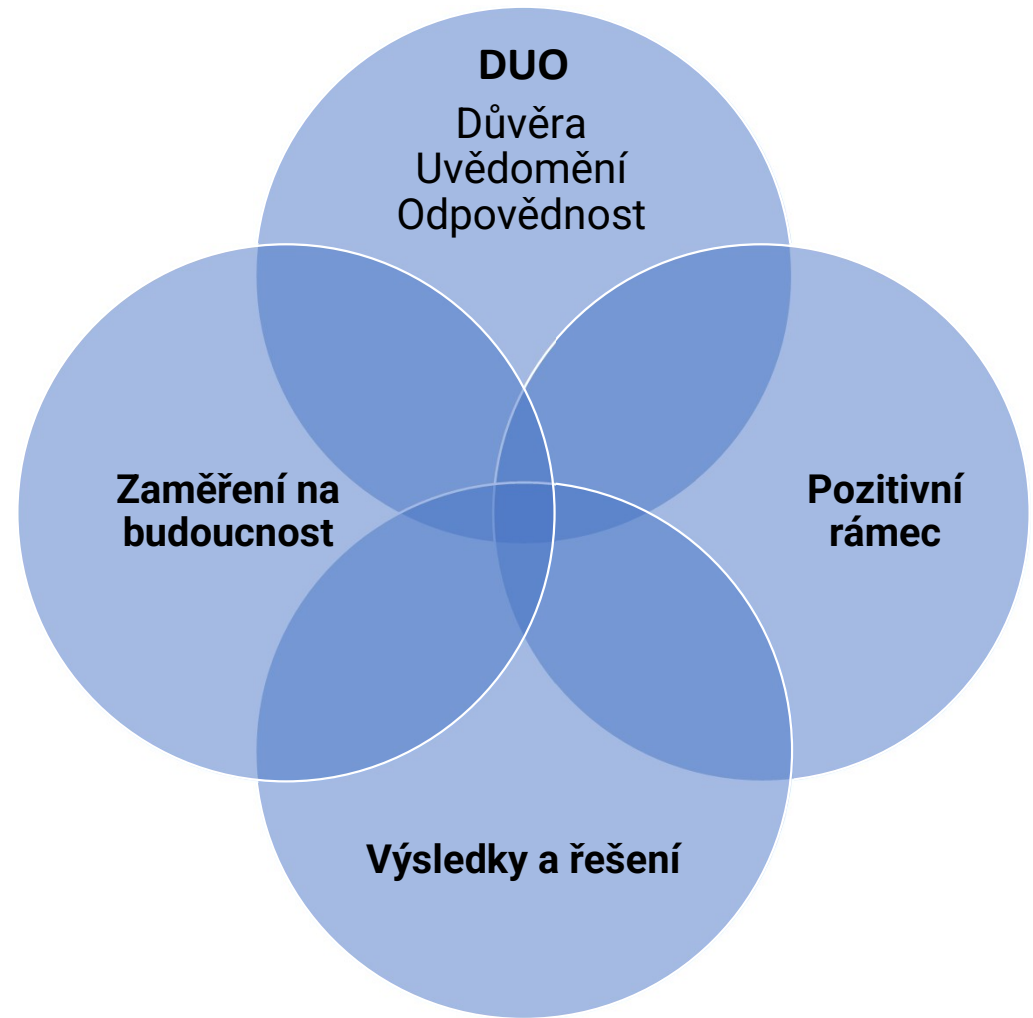
Principy koučinku

- ✓ Orientace na současnost a **budoucnost**, nikoliv minulost
- ✓ Orientace na **řešení**, nikoliv problém
- ✓ Důvěra v **potenciál** klienta a jeho schopnost učit se
- ✓ Zaměření na **výsledek** a akci
- ✓ **DUO**: Důvěra, Uvědomění, Odpovědnost
 - ✓ Kouč: Důvěra v sebe, klienta a metodu, Uvědomění procesu, Odpovědnost za proces
 - ✓ Klient: Důvěra ve vlastní potenciál, Uvědomění se rozšiřuje, Odpovědnost za řešení

Principy koučinku



- Jak můžeme koučovací principy použít ve své praxi?
- Jak můžeme koučovací principy využít sami pro sebe a svoji pohodu?

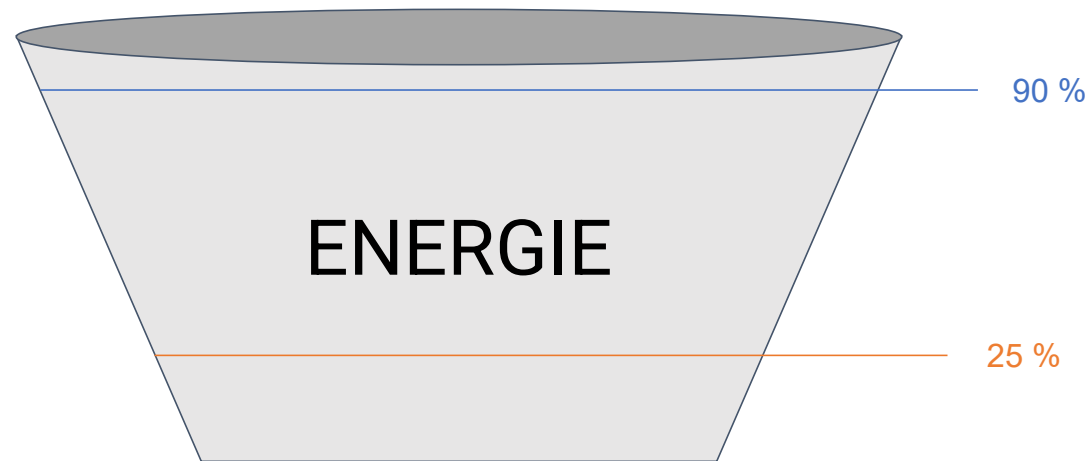


praktická
psychologie

Technika Koučovací miska



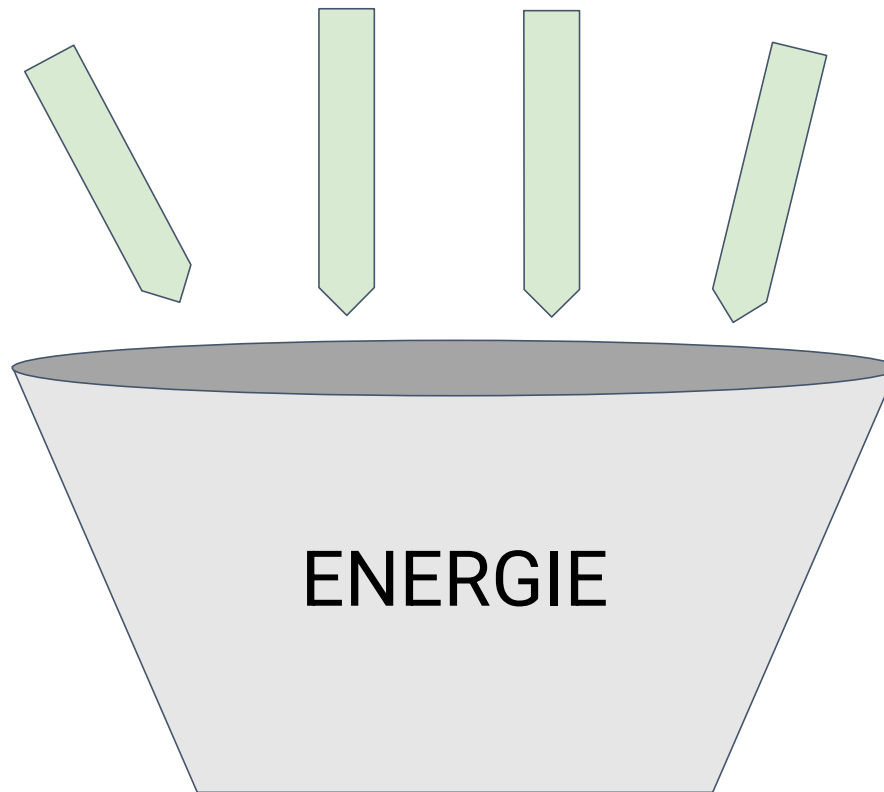
Čeho chceš víc?



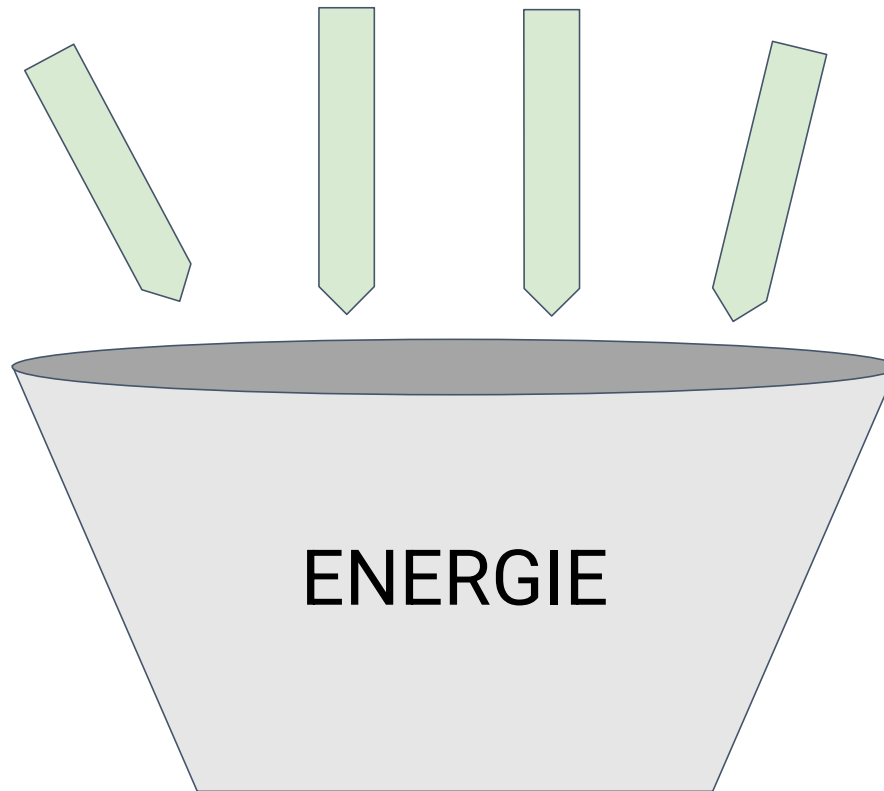
Škála (1-100 %)

- Kolik toho máš teď? Jak to vypadá?
- Kolik toho chceš mít? Jak to bude vypadat? Co bude jinak? Jak to poznáš, že už tam jsi?

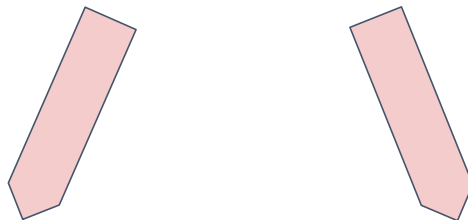
1) Přítoky



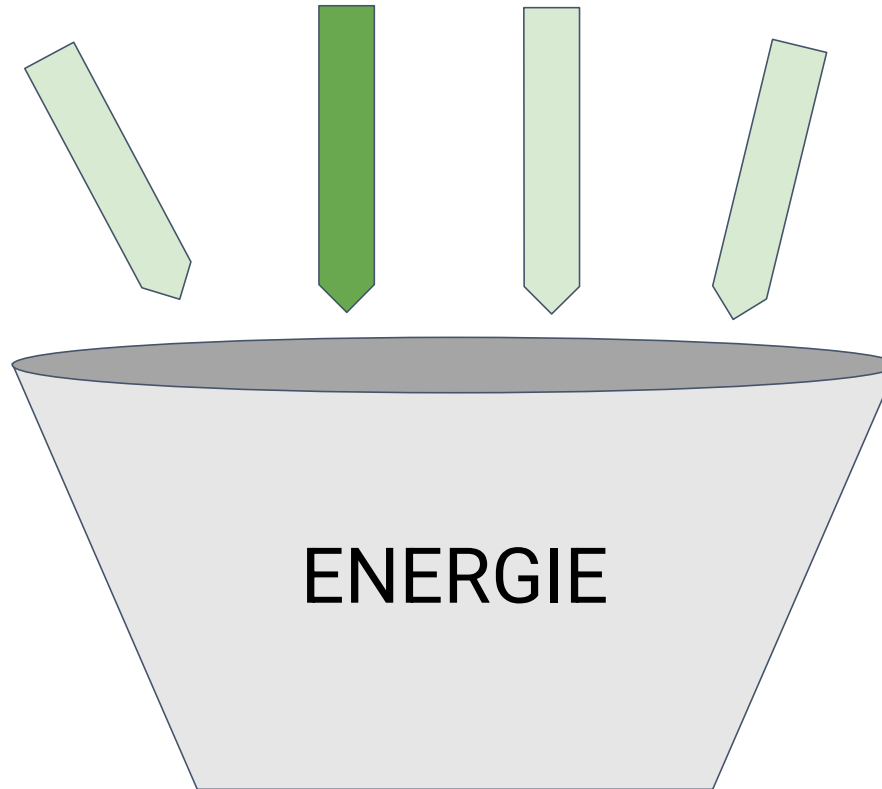
1) Přítoky



2) Odtoky



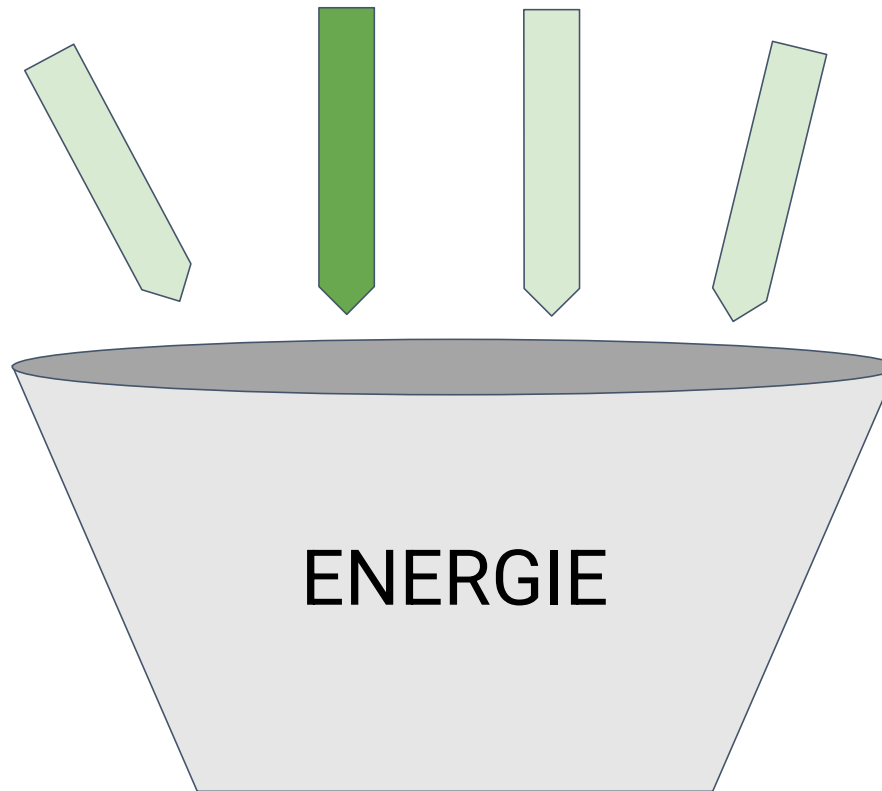
1) Přitoky



3) Nejaktuálnější přítok

2) Odtoky

1) Přítoky

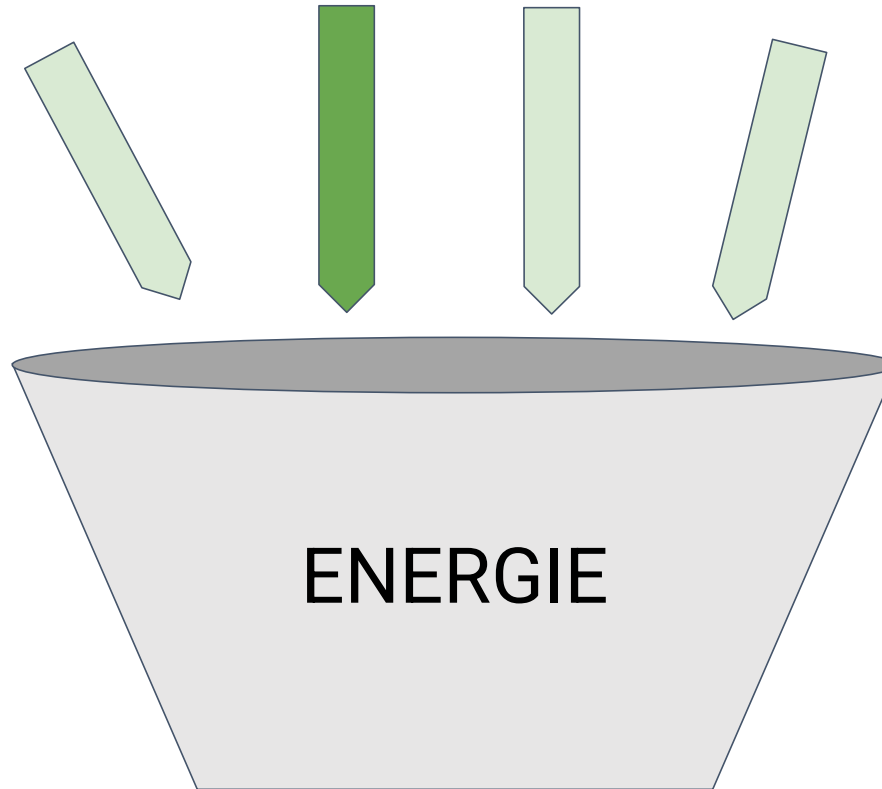


3) Nejaktuálnější přítok

2) Odtoky

4) Nejaktuálnější odtok

1) Přitoky



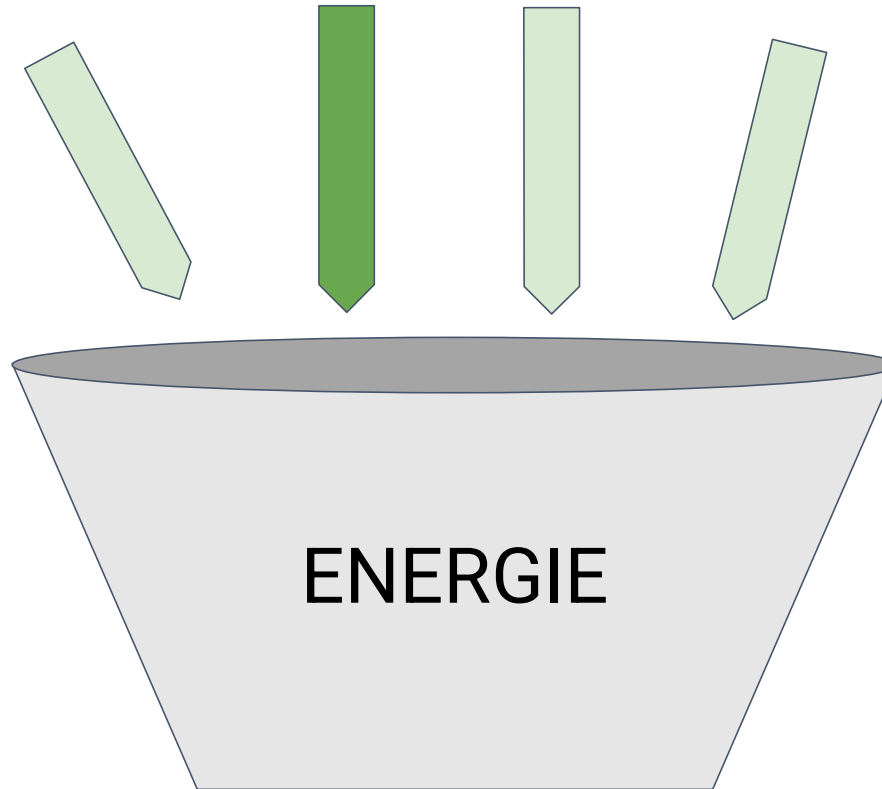
3) Nejaktuálnější přítok

5) Jak ho podpoříš?

2) Odtoky

4) Nejaktuálnější odtok

1) Přítoky



3) Nejaktuálnější přítok

5) Jak ho podpoříš?

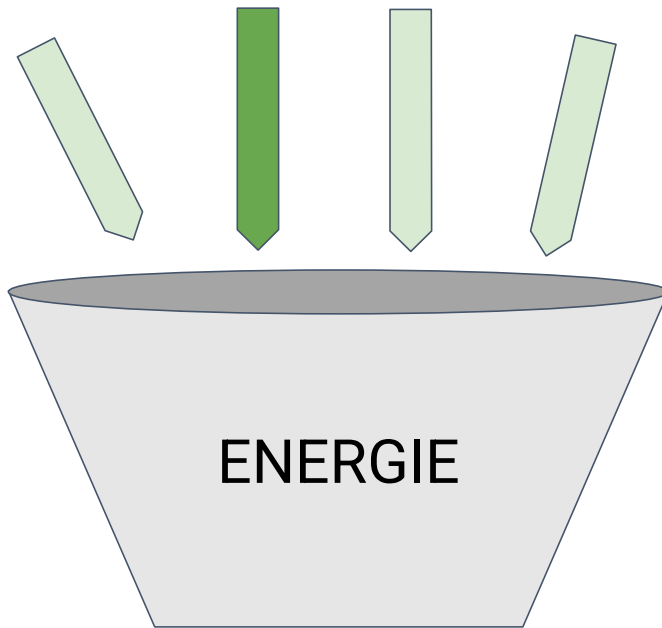
2) Odtoky

4) Nejaktuálnější odtok

6) Jak ho omezíš?

Co z toho pro Tebe bylo nejdůležitější?
Co si odnášíš?
Co ses o sobě dozvěděl?

1) Přitoky



3) Nejaktuálnější přítok

5) Jak ho podpoříš?

2) Odtoky

4) Nejaktuálnější odtok

6) Jak ho omezíš?