

praktická
psychologie

Úvod do koučování **pro psychology**

Praktická psychologie s.r.o.



Představení lektorů

Míša Odehnalová (kontaktní osoba)

603 297 301; odehnalova@praktickapsychologie.cz

Libor Komárek

722 800 037; komarek@praktickapsychologie.cz

Michal Hummel (zástupce pořádající organizace)

723 700 085; hummel@praktickapsychologie.cz

Představení kurzu

Podmínky ukončení:

1. Aktivní účast - 80 %
2. Reflexe
 - Upřesnění ve 3. bloku
1. Individuální nácviky mezi 2. a 3. blokem (4x)

- **Termíny:** 22.2., 22.3. a 3.5.
- **Organizace výuky:**
50 min. bloky + 10 min.
přestávky
- **Interaktivní osnova předmětu**

Cíle kurzu

ZNÁT:

- Teoretické základy, vymezení a principy koučování
- Rozdíly mezi koučováním a jinými způsoby práce s lidmi
- Model GROW a techniku SMART

BÝT SCHOPEN:

- vést rozhovor koučovacími způsoby
- vymezení koučinku jako metody
- navazovat oboustranně bezpečný vztah s klientem

UMĚT:

- používat koučinku jako rozvojovou metodu ve svém každodenním životě a praxi
- používat metodu GROW a SMART
- motivovat sami sebe i druhé k dosahování výsledků i spokojenosti v životě
- cíleně a strukturovaně reflektovat vlastní praxi

Co si z kurzu odnesu?

1.Blok

- Historie a vymezení koučování
- Kdo je kouč a jaká je jeho pozice
- Vytváření bezpečného prostředí
- První hodina s klientem, kontrakt a etický kodex
- Koučovací proces, model GROW

Nácviky:

- Nestrukturovaný koučink
- První hodina s klientem

2.Blok

- Koučovací proces, model GROW a technika SMART
- Fáze modelu GROW (Goal, Reality, Options, Will)
- Práce s cílem v koučování (technika škál a kola)

Nácviky:

- Koučovací otázky fází GROW (4x)

3.Blok

- Reflexe při práci s klientem: teoretické zakotvení a aplikace v praxi
- Reflexe a uzavření předmětu

Nácviky:

- Nácvik celého procesu koučování ve trojicích (3x)

Pravidla kurzu

- Respektovat druhé a jejich témata (nezesměšňovat, nenapadat, nebagatelizovat)
- Hlídat si své limity a hranice
- Právo „STOP“ = nevyjadřovat se
- Ptát se - jediná blbá otázka je ta, co nepadne.
- Co se stane ve skupině, zůstává ve skupině
- Řídit se pokyny lektorů
- Dodržovat časový harmonogram – omluva předem, dochvilnost
- Oslovování – tykání
- ??

Motivace pro kurz

- Jak se jmenuji?
- Jak to mám s psychologií - kam mě to táhne?
- Co o koučinku vím?
- Co mě vedlo k zapsání si kurzu?
- Co od kurzu očekávám?