

praktická  
psychologie

# Co je to koučink?

Praktická psychologie s.r.o.



# Co je koučink?

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

(ICF)

# Využití koučinku

---

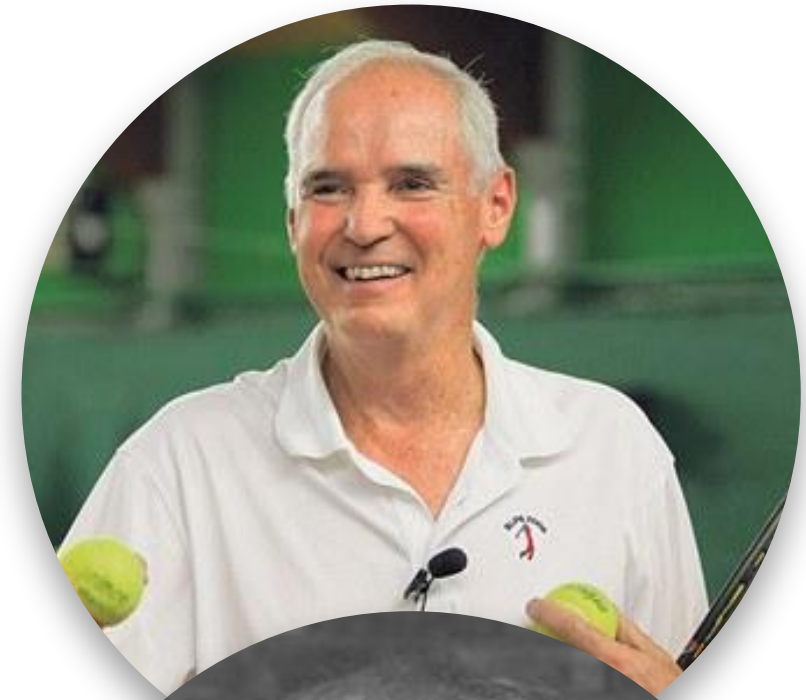
- Metoda osobního i profesního **rozvoje**
- Technika k **dosahování cílů** - s jasnou strukturou, postupem a zásadami
- Přístup při **řízení a vedení** lidí - aplikovatelná při motivaci zaměstnanců, řešení problémů, vztahových problémů, vytváření týmů, realizaci úkolů, ...
- **Životní styl** – pozitivní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

→ Individuální / týmový koučink → Profesní / osobní (životní)

→ Transakční (změna aktivit) / transformační (změna člověka)

# Gallwey a Whitmore

- Výkon = potenciál – interference ( $V = P - I$ )
  - Přístup „Inner Game“ (vnitřní hra):
    - **Nehodnotící pozorování, důvěra** v sebe i proces učení, **volba** a následný pocit **odpovědnosti**
- ➔ Projevení potenciálu, změna chování, dosažení cíle
- Model GROW



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

# Principy koučinku

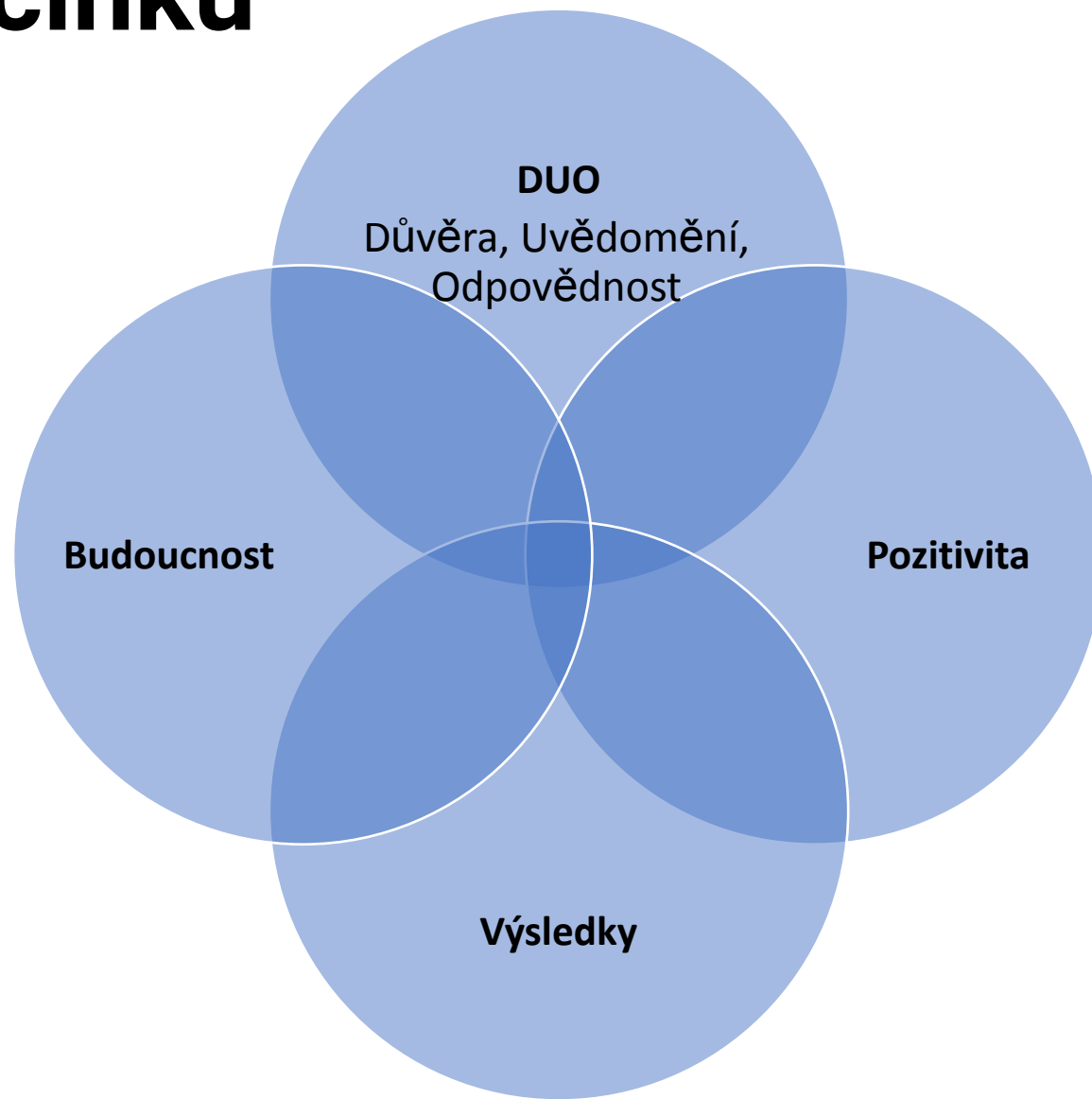
---

- ✓ Orientace na současnost a **budoucnost**, nikoliv minulost
- ✓ Orientace na **řešení**, nikoliv problém - pozitivní rámec
- ✓ Zaměření na **výsledek** a akci
- ✓ Pozitivní pohled na člověka jako **aktivního činitele**
- ✓ Odstranění vnitřních bariér a využití vlastního **potenciálu**
- ✓ Podpora nalézání **vlastního řešení**, samostatnosti a odpovědnosti

 ~~PROČ?~~ → JAK?

# Principy koučinku

---



# 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 Nepoužívá: ~~RADY~~ nebo manipulace

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

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

# Předpoklady na straně klienta

- ✓ Duševní „**zdraví**“ a pohoda
- ✓ **Motivace** ke změně
- ✓ **Zájem** pracovat na sobě
- ✓ Kapacita k **přemýšlení, plánování a náhledu**
- ✓ **Kompatibilní očekávání** od koučování
- ✓ Pracovní vztah



# Pozice kouče

- Mentální přítomnost a **pozornost** na klientovi
- **Nehodnotící** postoj
- Postoj – já jsem **OK**, ty jsi **OK**
- Vytváření **bezpečného prostředí** pro klientův rozvoj
- **Rovnocenný vztah** kouče a klienta
- **Respekt** k tempu, směru uvažování a individualitě klienta

# Nestrukturovaný koučink

Vaším úkolem je pomoci  
“klientovi” posunout jeho  
problém. NESMÍTE ale poradit!

Dbejte na princip positivity,  
budoucnosti a výsledků

Můžete se ptát, doptávat, zajímat,  
kreslit, ale netahat do toho sebe,  
své názory či zkušenosti.

- Probíhá ve dvojicích
- Celkový čas na nácvik – 20 min
- Výměna rolí po 10 minutách
  - Čas využijte celý!
  - Na výměnu vás upozorníme