

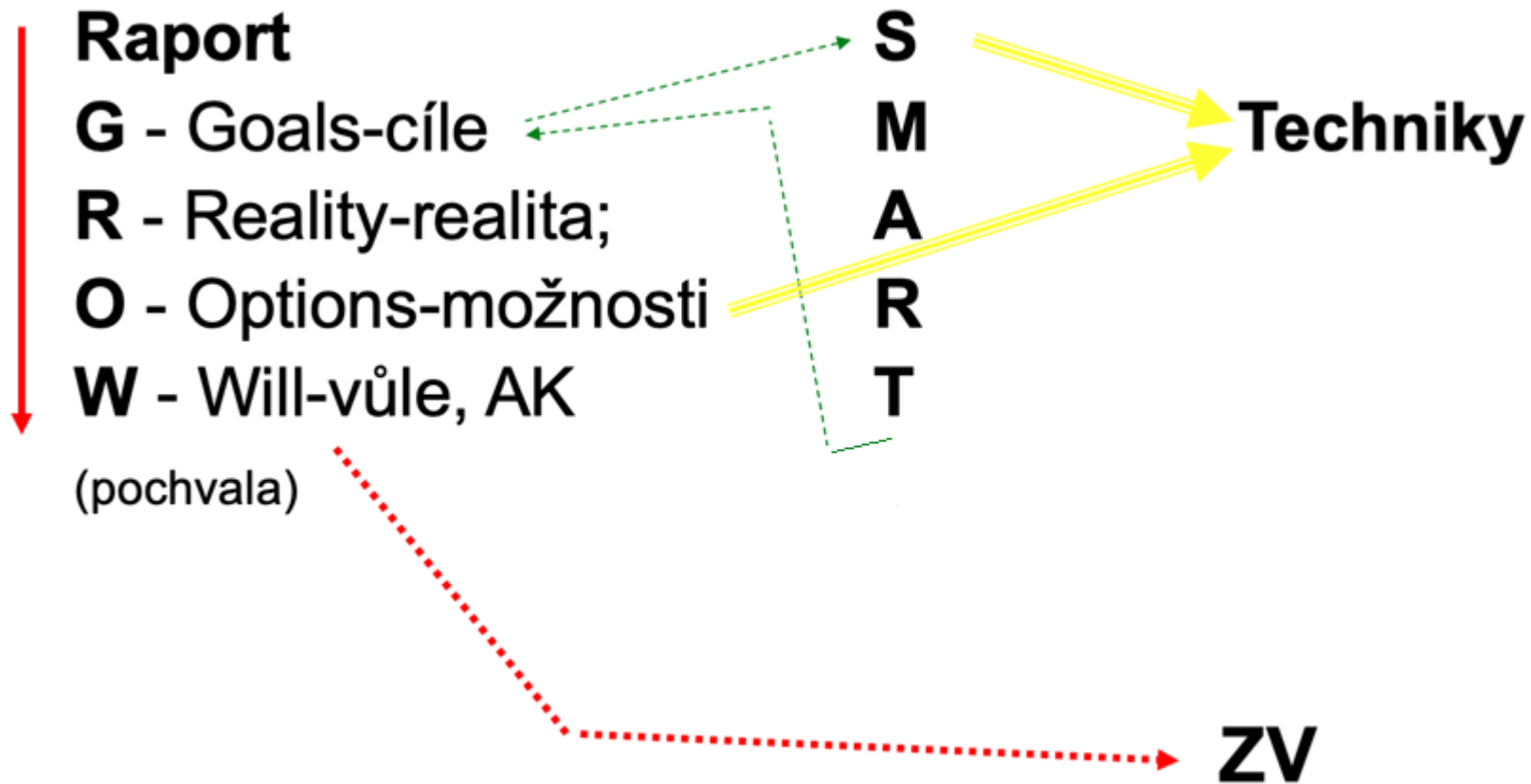
praktická
psychologie

GROW R - Realita

Praktická psychologie s.r.o.



Koučovací proces - postup



Model - GROW

Realita

- **Jak to vypadá teď?**
- Prozkoumání a popis reality (vnitřní i vnější)
- Objektivní popis – **NE hodnocení**
 - ANO = Kde? Jak? Co? S Kým?
 - NE = Proč?

Model - GROW

Realita

- **Jak to vypadá teď?**
- Prozkoumání a popis reality (vnitřní i vnější)
- Objektivní popis – **NE hodnocení**
 - ANO = Kde? Jak? Co? S Kým?
 - NE = Proč?

Co hlídat, na co si dát pozor? Co myslíte?

Model - GROW

Realita

- **Jak to vypadá teď?**
- Prozkoumání a popis reality (vnitřní i vnější)
- Objektivní popis – **NE hodnocení**
 - ANO = Kde? Jak? Co? S Kým?
 - NE = Proč?

Co hlídat, na co si dát pozor? Co myslíte?

- **Vztah k cíli** - popsání klientova současného stavu vzhledem k tomu, čeho chce v dosáhnout
 - Mapování reality často svádí klienta (i kouče) k *planému* povídání... a to není časově (ani jinak) efektivní
- **Nehodnotící** otázky a vnímání
- Rozšiřování uvědomění (Co už zkusil? Kam to vedlo? Co si z toho nese? Jak se to vztahuje k cíli?)

Model - GROW

Realita – proč mapujeme realitu?

- mapování obecně
- **mapování** zdrojů – čeho může klient využít při naplňování cíle
- **minulá** zkušenost, pokusy – co už zkusil, co z toho může čerpat
- zjišťování priorit
- míra kontroly
- emoce a postoje

Model - GROW

Realita – proč mapujeme realitu?

- mapování obecně
- **mapování** zdrojů – čeho může klient využít při naplňování cíle
- **minulá** zkušenost, pokusy – co už zkusil, co z toho může čerpat
- zjišťování priorit
- míra kontroly
- emoce a postoje

Vztahování k cíli vol. 2: G a R spolu velmi často neustále “komunikují” a G se někdy podle R změní!

Koučovací otázky na realitu

OBECNÉ MAPOVÁNÍ

- V jaké situaci se momentálně nacházíte vzhledem k tomu, že chcete dosáhnout _____ (cíle)?
- Co se děje teď?
- Jaký je současný stav?
- Jak to teď konkrétně vypadá?

ZDROJE

- Co jste pro dosažení cíle již udělal/a?
- Jaký to mělo účinek?

PRIORITY

- Co je pro Vás v tuto chvíli nejdůležitější?
- Jaká jsou pozitiva na Vaší současné situaci?
- Jaká jsou negativa na Vaší současné situaci?
- Co pro Vás představuje největší výzvu?

KONTROLA

- Co ovlivňuje současnou situaci?
- Kdo ovlivňuje současnou situaci?
- Kdo nebo co ovlivňuje současnou situaci nepřímo?
- Co máte na současnou situaci pod kontrolou?
- A co naopak pod kontrolou nemáte?

EMOCE/POSTOJE

- Jaké pocity máte, když _____?
- Kde ve Vašem těle to cítíte?
- Jaký pocit u Vás převažuje, když _____?
- Co prožíváte, když _____?
- Co se děje, když _____?

Koučovací otázky na realitu

OBECNÉ MAPOVÁNÍ

- V jaké situaci se momentálně nacházíte vzhledem k tomu, že chcete dosáhnout _____ (cíle)?
- Co se děje teď?
- Jaký je současný stav?
- Jak to teď konkrétně vypadá?

ZDROJE

- Co jste pro dosažení cíle již udělal/a?
- Jaký to mělo účinek?

PRIORITY

- Co je pro Vás v tuto chvíli nejdůležitější?
- Jaká jsou pozitiva na Vaší současné situaci?
- Jaká jsou negativa na Vaší současné situaci?
- Co pro Vás představuje největší výzvu?

KONTROLA

- Co ovlivňuje současnou situaci?
- Kdo ovlivňuje současnou situaci?
- Kdo nebo co ovlivňuje současnou situaci nepřímo?
- Co máte na současnou situaci pod kontrolou?
- A co naopak pod kontrolou nemáte?

EMOCE/POSTOJE

- Jaké pocity máte, když _____?
- Kde ve Vašem těle to cítíte?
- Jaký pocit u Vás převažuje, když _____?
- Co prožíváte, když _____?
- Co se děje, když _____?

Škály ve fázi reality

- Návrat ke škálám z fáze cíle
- Váš cíl jste zaznačil na hodnotě 8, na jaké hodnotě se nacházíte teď?
- Na jaké hodnotě se momentálně nacházíte vzhledem k tomu, že chcete dosáhnout ____?
- Co tato hodnota znamená?
- Co tuto hodnotu tvoří?
- Co způsobuje, že tato hodnota není třeba pouze na jedničce?

Malý nácvik

Vaším úkolem je vzájemně si procvičit pouze otázky týkající se reality (R). Mějte na paměti zásady – objektivitu, uvědomování, mapování zdrojů. Můžete využít materiály s otázkami.

Pozorovatel vstoupí do nácviku kdykoliv padne jiná otázka než na realitu!

- Probíhá ve trojicích
- Celkový čas na nácvik – 30 min
- Výměna rolí po 10 minutách
 - 7 min čisté práce
 - 3 min zpětná vazba ve trojici
- Hlídejte si čas!