

praktická
psychologie

KOUČOVÁNÍ PRO PSYCHOLOGY

podzim 2021



Představení lektorů

- **Libor Komárek** (kontaktní osoba)
- **Míša Odehnalová**
- **Michal Hummel**

Představení kurzu

Kurz:

- blokově 1x za 14 dní (viz rozvrh v ISu)
- částečně on-line

- kritéria pro **úspěšné** absolvování kurzu:
 - účast na výuce kurzu minimálně 80 %;
 - 9 odkoučovaných hodin (od 29. 10. do 10. 12.)
 - 1 nahrávka
 - 1 reflexe nahrávky

Cíle kurzu

ZNÁT:

- Teoretické základy a základní praktické dovednosti v koučování
- Metodu GROW a SMART.
- Základní poznatky z oblasti psychologie, které jsou pro koučování důležité

BÝT SCHOPEN:

- vést rozhovor koučovacími způsoby
- vymezit koučink jako metodu.

UMĚT:

- Používat koučink, jako rozvojovou metodu, ve svém každodenním životě a praxi.
- Navazovat oboustranně bezpečný vztah s klientem.
- Používat metodu GROW a SMART.
- Motivovat sami sebe i druhé k dosahování výsledků i spokojenosti v životě.

Pravidla kurzu

- Dochvilnost
- Při on-line výuce – zabezpečit nepřítomnost dalších osob v místnosti, nebo nutnost použití sluchátek
- Co se stane ve skupině, zůstává ve skupině
- Mluvit za sebe, sdílet
- Ptát se - jediná blbá otázka je ta, co nepadne
- Dávat druhým prostor (neskákat do řeči)
- Respektovat druhé a jejich témata (nezesměšňovat, nenapadat, nebagatelizovat)
- Hlídat si své limity a hranice
- Právo „STOP“ – nevyjadřovat se
- Oslovování – tykání
- Při absenci - doplnění si zameškaného

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?

praktická
psychologie

Vymezení koučinku a historie koučování

Praktická psychologie s.r.o.



Historie koučování

- Od roku 1885 se mluví o **koučování v oblasti sportu**
- **Kořeny** lze sledovat v **humanistické psychologii** v 60. letech minulého století a v **dalších psychologických** a psychoterapeutických směrech
- Koučink jako **profese** vznikl na **konci 80. let** v USA
- Koučink je v celém světě **dynamicky se rozvíjející** obor, stal se součástí **leadershipu**

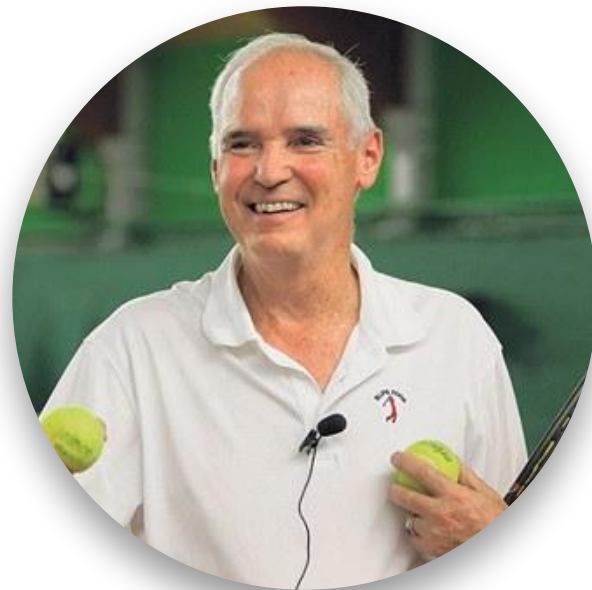
Timothy Gallwey

Přivedl koučink z oblasti sportu do oblasti byznysu

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

Přístup „Inner Game“ (vnitřní hra)

- nekritické pozorování klíčových momentů
- pokud jsou pozorování precizní, tak se tělo pozorovatele samo přizpůsobí, aby podalo co nejlepší výkon



John Whitmore

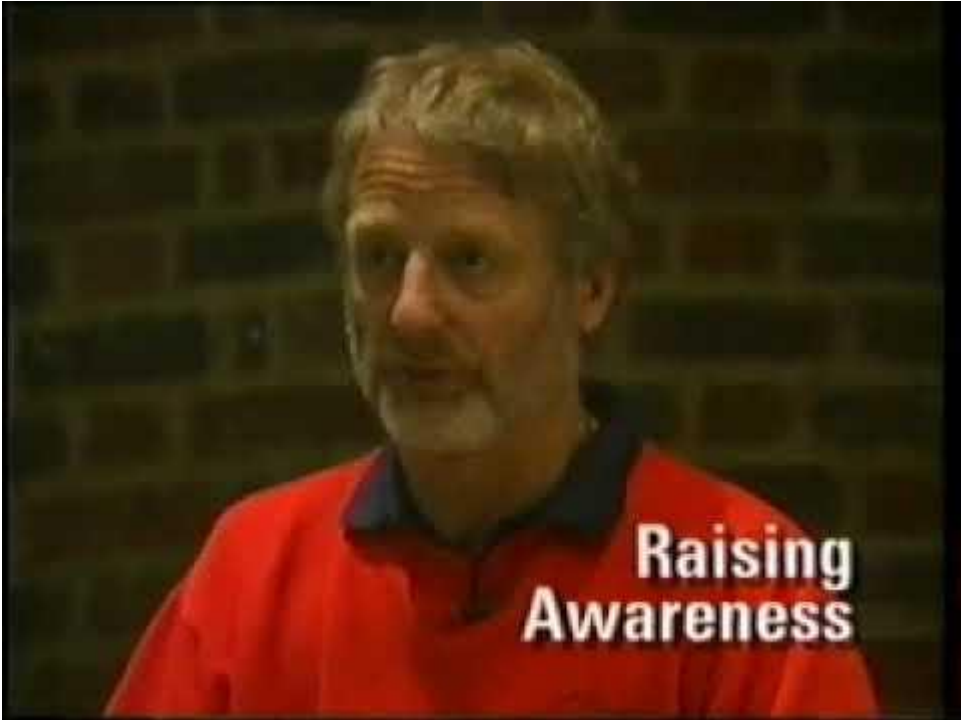
Spolutvůrce modelu GROW

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

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



John Whitmore



Co je koučink

- Koučink se dívá na to, „ JAK“, ne „PROČ“!
- Koučink je povzbudivá a profesionální spolupráce.
- Zaměřuje se na budoucnost, rozvoj a osobní růst – „kde „je dnes“ a tím, kde by chtěl být.
- Odstranění vnitřních bariér a využití svého potenciálu.
- Je zaměřen na výsledek, napomáhá vzniku nové myšlenky („aha moment“) a na to, aby si koučovaný došel k závěrům sám.
- Vede k závazku podniknout akci.

Využití koučinku

Výkon = potenciál – bariéry (překážky, limity)

- Potenciál – dovednosti, zkušenosti, motivace
- Limity vnější
- Limity vnitřní – „sebeomezení“... jaké máme ??? (strach z nového, sebehodnota, očekávání od druhých)

$$V = P - i$$

Cíl koučinku

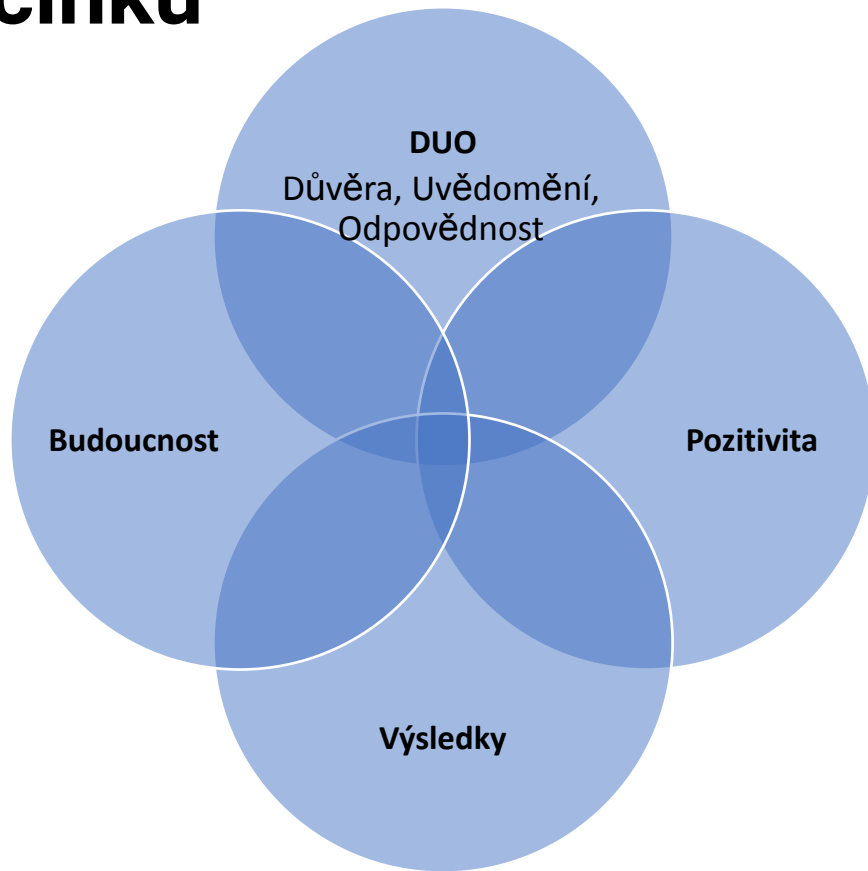
Odstranění vnitřních bariér koučovaného tak, aby využíval maximálně svůj potenciál a stal se spokojenějším a úspěšnějším, tzn.:

- jasně si stanovit své cíle, způsoby jejich dosažení
- dosahovat jich rychleji a s větší efektivitou
- je založen na vytvoření důvěryhodného vztahu mezi koučovaným (klientem) a koučem a schopností kouče naslouchat, podporovat, poskytovat pozitivní zpětnou vazbu a ptát se

Kdo je kouč

- Kouč je připravená, certifikovaná, vzdělaná a integrovaná osobnost, citlivý diplomat a empatický průvodce na cestě k cílům klienta.
- Kouč pomáhají primárně dobře kladenými otázkami, nasloucháním a reflexí.
- Koučovat neznamena radit, manipulovat nebo někoho do něčeho násilím nutit – **NIKDY NERADÍ.**
- „Kouč pomáhá klientovi přemýšlet nahlas“ (Timothy Gallwey).
- „Lidé podávají výkon, protože chtějí, ne proto, že musí“ (John Whitmore).

Principy koučinku



Nácvik

Ve dvojicích si vyzkoušejte nestrukturovaný rozhovor.

Cílem je

- provést druhého jeho tématem
- ptát se otevřenými otázkami
- dbát na principy positivity, budoucnosti a výsledků
- neradit

2x 15 min