

praktická
psychologie

Koučovací proces dle GROW

Praktická psychologie s.r.o.



Koučovací proces – schůzka

Vybudování vztahu – raport s klientem

- DUO

! POZOR!

orientovat se kde se nacházíme v hovoru

GROW

- Určení cíle – na čem se bude pracovat
- Časování a konkretizace cíle
- Popis reality
- Nacházení možností
- Rozhodnutí a výběr možnosti, směru, cesty;
 - Akční kroky



Závěr, vyhodnocení, ocenění

Koučovací proces - raport



Jak začít?

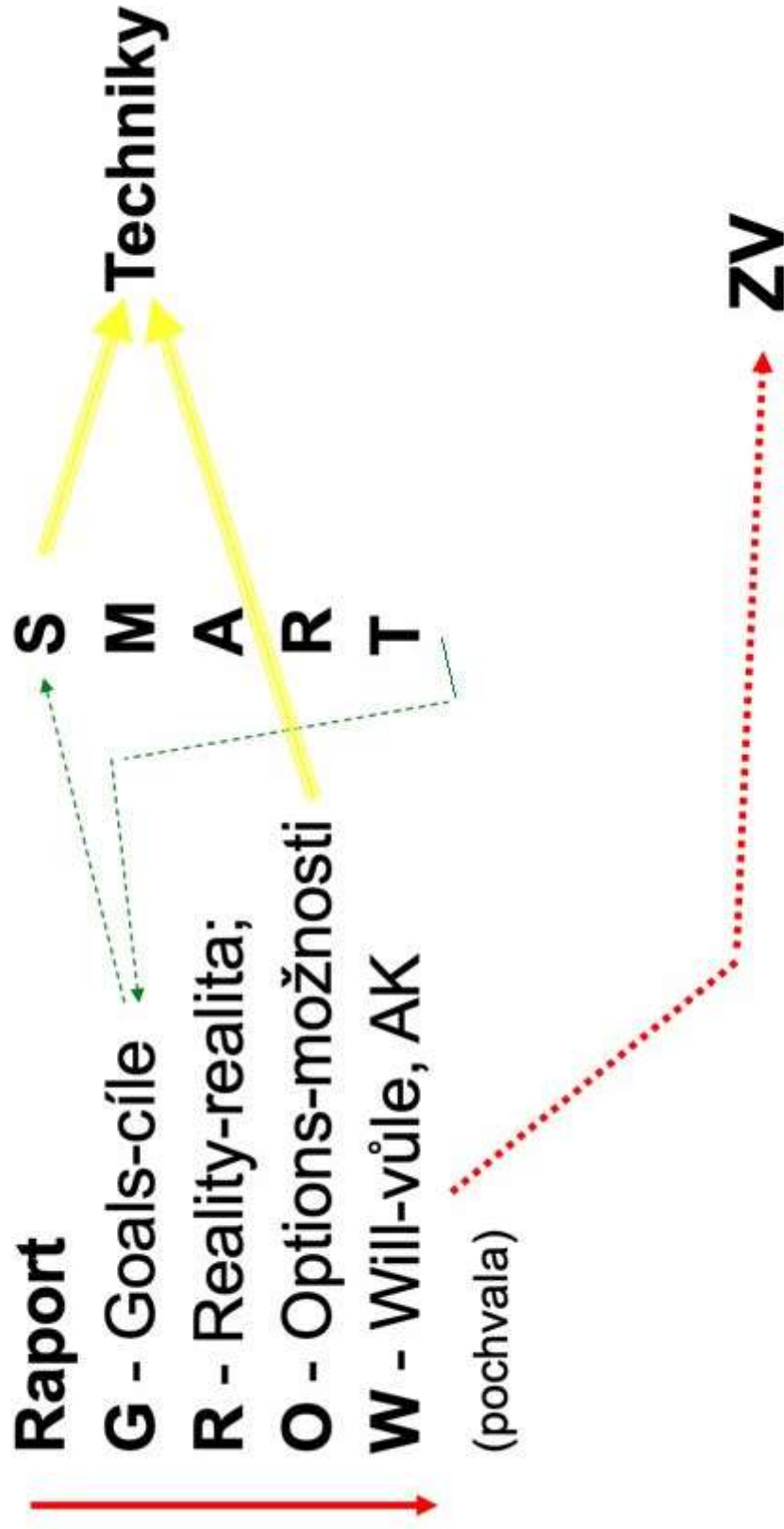
- Něco společného – něco o sobě
- Neverbální komunikace – oční kontakta
úsměv, otevřená gesta, zrcadlení
- Slovník

Co je koučink, jak bude probíh

Zjistit co klient chce – očekává

Detekce cíle

Koučovací proces - postup



Koučovací proces - cíl

Parametry cíle:

- Pozitivní
- Motivující
- Výsledkový rámec
- V rukou klienta
- SMART cíle:
 - S - specifický/konkrétní
 - M - měřitelný (Jak poznáš? Jak změříš?)
 - A - ambiciózní
 - R - reálný
 - T - time – čas (Do kdy? Kdy začít?)

Koučovací proces - otázky

Otevřené

Pozitivní

Stručné,
jasné,
krátké

Koučovací otázky na cíl

S – specifický

- Co od setkání očekáváte?
- V čem by Vám toto sezení mohlo nejvíce pomoci?
- Čeho byste chtěl/a v této hodině dosáhnout?
- Na čem byste dnes chtěl/a pracovat?
- Jak by měl Váš cíl vypadat, až k němu dojdete?
- Co přesně chcete?
- Co je cílem tohoto sezení?
- Čeho chcete dlouhodobě dosáhnout?
- Představte si, že jste cíle dosáhl/a.
- Co při této představě vidíte, slyšíte a cítíte?
- Má Váš cíl nějaké subcíle?

M – měřitelný

- Jak poznáte, že jste svého cíle dosáhl/a?
- Jak poznáte, že jste u cíle?
- Jak poznáte, že jste se zlepšil/a?
- Jak dobrý/á jste teď (1-10)?
- Jak dobrý/á budete, až svého cíle dosáhnete?
- Kdy budete spokojený/á?
- Pomocí čeho si všimnete, že se blížíte k cíli?

A – ambiciózní

- Jak velkou výzvou pro Vás dosažení cíle je?
- Jak ambiciózní se Vám cíl jeví?
- Jak moc si věříte, že toho dosáhnete?

R – reálný, realistický

- Je pro Vás tento cíl reálný?
- Je pro Vás dosažení tohoto cíle reálné?
- Případně: Jak by Váš cíl měl znít, aby bylo jeho dosažení reálnější?

T – termínovaný

- Do kdy chcete svého cíle dosáhnout?
- Kolik na to máte času?
- Kdy chcete začít?
- Kdy chcete, aby se Vám to podařilo?

E - Exciting (zajímavý)

- Jak moc je pro Vás cíl zajímavý/lákavý?
- Jak velkou chuť máte cíle dosáhnout?
- Případně: Jak by Váš cíl měl znít, aby byl pro Vás lakavější?

E - ekologický

- Jaké jsou širší souvislosti Vašeho cíle?
- Jak tento cíl zapadá do jiných cílů Vašeho života?
- Jak tento cíl zapadá do Vašeho života?