

# *MANAŽERSKÉ KOUČOVÁNÍ*

**Milada Blažková**

**únor. 2013**



# Sir John Whitmore

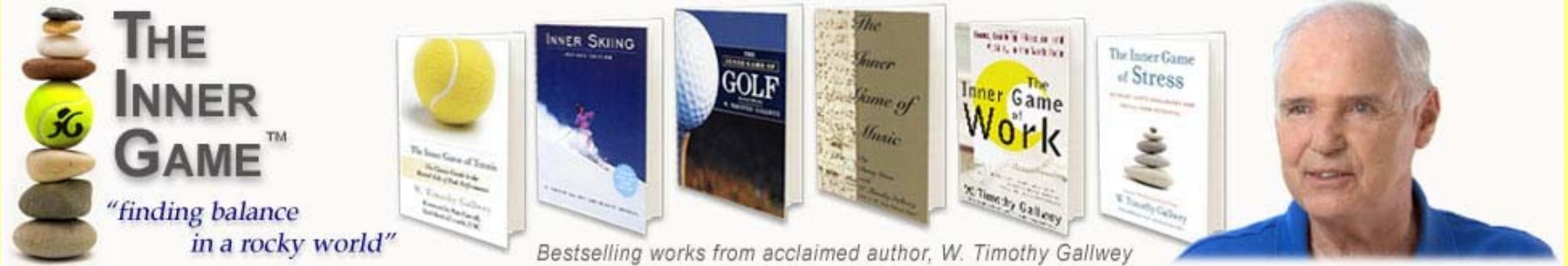


\*1929

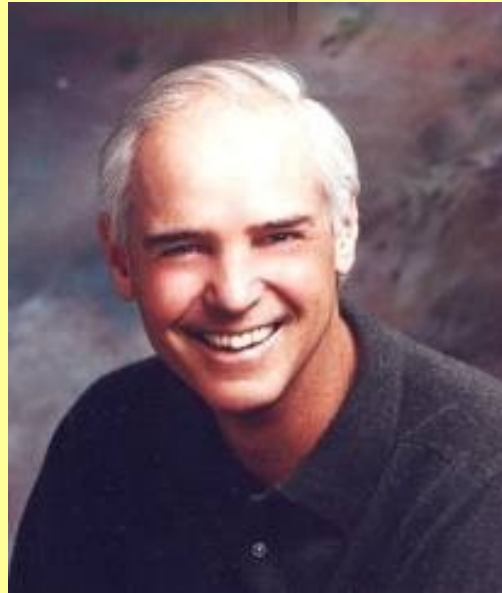
automobilový závodník



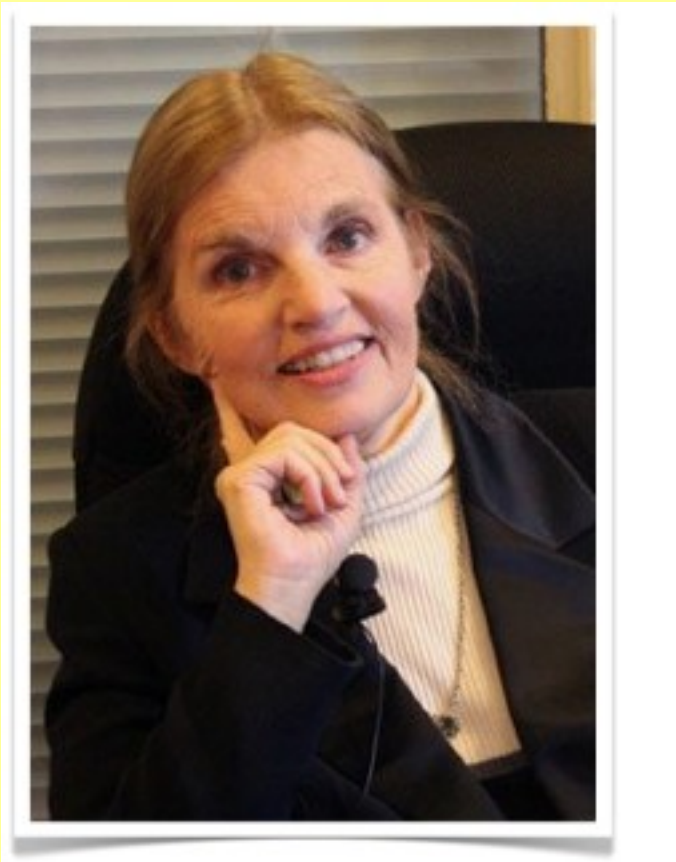
# Timothy Gallwey



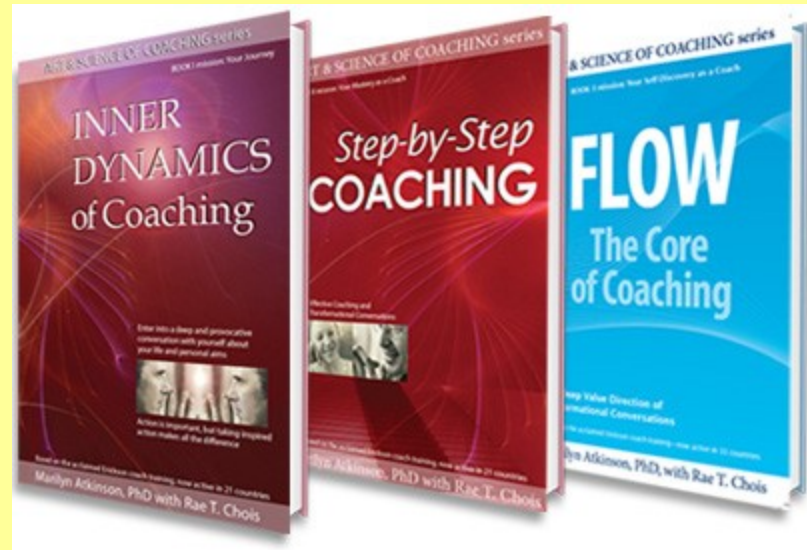
\*1938  
San Francisco



# Marylin Atkinson



[www.erickson.edu](http://www.erickson.edu)



# Koučování

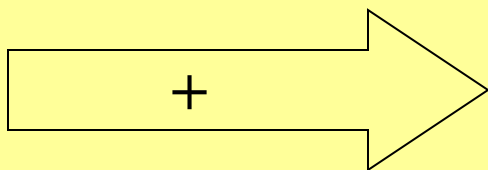
---



orientované do budoucnosti



orientované na výsledky



orientované na pozitiva



orientované na rozvoj a růst

# Hlavní témata

---

- ❑ základní koučovací přístupy
- ❑ proces koučování



# Koučování – hlavní principy **DUO**

---

- ❑ **D**ůvěra - sebedůvěra
- ❑ **U**vědomění
- ❑ **O**dpovědnost

# Dva základní koučovací přístupy

---

- model GROW

J. Whitmore, T. W. Gallway, M. Atkinson

- systemický přístup – rozhovor s cirkulárními otázkami,  
S. de Shazer, I. K. Berg, K. Ludewig, P. Parma



# Model GROW

---

☐ Timothy Galway



☐ Sir John Whitmore



☐ Marlyn Atkinson



# Systemický koučink

---



- ❑ Americká škola , Solution focused brief therapy (krátká terapie orientovaná na řešení)  
Steve de Shazer a Insoo Kim Berg, Eve Lipchik



- ❑ Německá škola - hamburská – systemische Therapie,  
Kurt Ludewig



- ❑ Novozélandská škola – narrative therapy,  
M. White, D. Epton

# Základní koučovací nástroje

---

- ❑ GROW
- ❑ SMARTER
- ❑ škála
- ❑ pyramida logických úrovní



# Model GROW

---

- ❑ **G** - goal/s      cíl/e
- ❑ **R** - reality      skutečnost
- ❑ **O** - option      příležitosti
- ❑ **W** - will  
chtění



# Model GROW

4x CO

☐ G - goal/s

Co chceš?

☐ R - reality

Co děláš teď?

☐ O - option

Co můžeš udělat?

☐ W - will

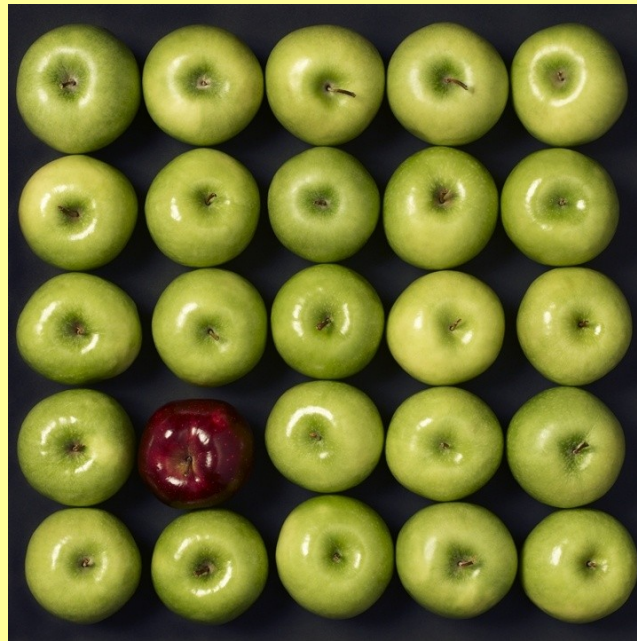
Co uděláš a kdy?



# Koučování - základní přístupy k jedinci

---

- ☐ každý člověk je jedinečnou individualitou



# Koučování - základní přístupy k jedinci

---

- ❑ lidé se mohou změnit pouze sami



*„Koně můžete přivést k vodě, ale napít se musí sám“*

# Koučování - základní přístupy k jedinci

---

- ☐ každý člověk vnímá svět jinak





# Koučování - základní přístupy k jedinci

---

- ❑ lidé jsou z principu „dokonalí“, ne „neschopní“ - každý je v pořádku tak, jak je



# Koučování - základní přístupy k jedinci

---

- ☐ prověřovat je dobré, důvěřovat je lepší



# Koučování - základní přístupy k jedinci

---

- ☐ každý člověk má vždy prostor k jednání



# Koučování - základní přístupy k jedinci

---

- ☐ za vším stojí dobré úmysly a konkrétní užitek



# Koučování - základní přístupy k jedinci

---

- ❑ změna je možná kdykoli



# Shrnutí koučování

- ❑ každý člověk je jedinečnou individualitou
- ❑ lidé se mohou změnit pouze sami
- ❑ každý člověk vnímá svět jinak
- ❑ lidé jsou z principu „dokonalí“, ne „neschopní“
- ❑ malé změny mohou mít velký dopad
- ❑ prověřovat je dobré, důvěřovat je lepší
- ❑ každý člověk má vždy prostor k jednání
- ❑ za vším stojí dobré úmysly a konkrétní užitek
- ❑ změna je možná kdykoli



# Nástroje koučování

---

## □ vytváření vztahu- raport



# Nástroje koučování

---

☐ otázky





# Nástroje koučování

---

- aktivní naslouchání



# Nástroje koučování

---

- poskytování a přijímání zpětné vazby



# Nástroje koučování

---

## ☐ přerámování



# Nástroje koučování

---

- ☐ zacházení s chybami



***„Chcete uspět? Zdvojnásobte počet svých neúspěchů!“***

*Thomas Watson – zakladatel IBM*

# Nástroje koučování

---

□ návrhy řešení



# Nástroje koučování

---

## ☐ mentální techniky



Vizualizace

Mentální techniky např. Anthony Robinse

# Techniky dotazování

---

- ❑ technika zázračné změny
- ❑ cirkulární dotazování
- ❑ zhodnocení pozitiv



***„Logika tě dostane z bodu A do bodu B.  
Představivost tě dostane všude.“***

Albert Einstein

# Základy koučování – nástroje

## Shrnutí

- ❑ vytváření vztahu
- ❑ otázky
- ❑ aktivní naslouchání
- ❑ poskytování a přijímání zpětné vazby
- ❑ přerámování
- ❑ zacházení s chybami
- ❑ návrhy řešení
- ❑ mentální techniky





# Koučovací rozhovor

---

Má pevná pravidla:

- ❑ na začátku je pracovní stanovení „zakázky“
  - co přesně chce koučovaný řešit
  - „10“
  - měřitelné popsany výsledek
  
- ❑ na konci - první krok řešení



## Cvičení:

---

Vytvořte k následujícím tvrzením otázky, abyste o těchto výrocích získali co nejvíce informací.

*Všichni vědí, že dělám, co mohu.*

*Nutí mě, abych byl nekompromisní.*