

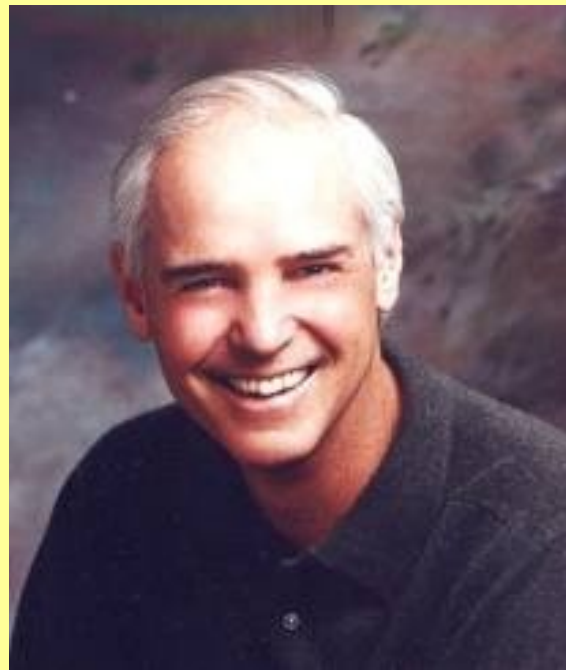
MANAŽERSKÉ KOUČOVÁNÍ

Milada Blažková

2. 10. 2012



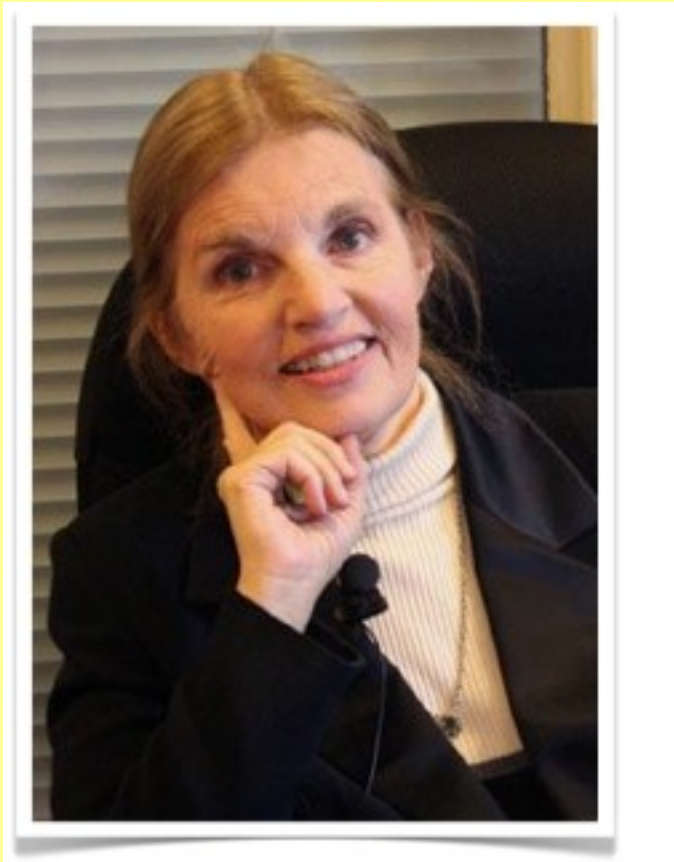
Timothy Gallwey



Sir John Whitmore



Marylin Atkinson



Hlavní témata

- ☐ koučování - cesta k osobnímu a firemnímu rozvoji
- ☐ teorie osobnosti
- ☐ základní koučovací přístupy
- ☐ proces koučování



Koučování

- orientované do budoucnosti
- orientované na výsledky
- orientované na pozitiva
- orientované na rozvoj a růst

Koučování – hlavní zásady

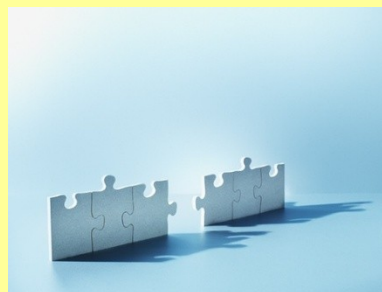
- zvýšení uvědomění
- podpora rozhodování
- podpora pozitivních změn v chování

Jaké existují modely koučování?

☐ individuální koučování



☐ skupinové koučování



☐ vedoucí koučuje své polupracovníky



☐ člověk koučuje sám sebe



Kdy nejčastěji lidé volí koučink?

- nástup do nové pozice
- akutní problémy týmu
- neúspěch u zákazníka
- po pravidelném hodnocení
- když chtějí aktivněji pracovat s lidmi
- když uvažují o změně ve svém životě



Co se často zaměřuje?

- koučování
- mentoring
- poradenství
- terapie



Teorie osobnosti

(modely ilustrující složitost lidského chování)

avokádo



iceberg



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



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



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

Základní koučovací nástroje

- ❑ GROW
- ❑ SMARTER
- ❑ škála
- ❑ logické úrovně



Model GROW

- ❑ G - goals cíl
- ❑ R - reality skutečnost
- ❑ O - opportunity příležitosti
- ❑ W - will chtění



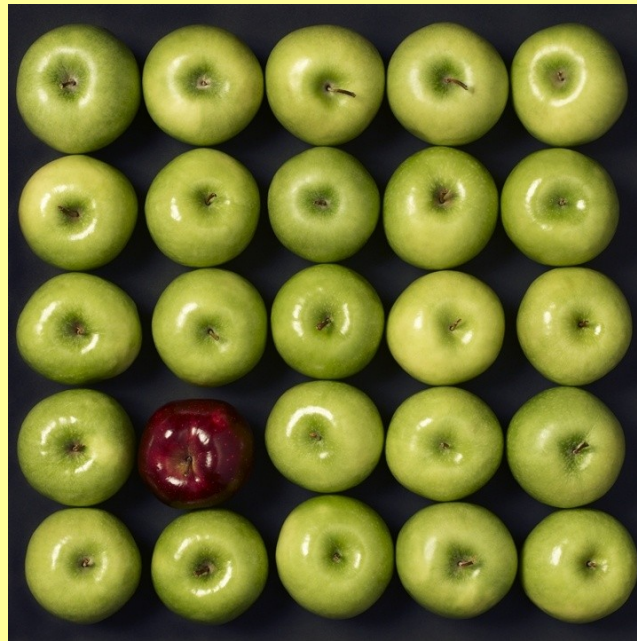
Model GROW

- ❑ G - goals Co chceš?
- ❑ R - reality Jak to vypadá teď?
- ❑ O - opportunity Jaké máš možnosti?
- ❑ 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



Koučování - základní přístupy k jedinci

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



Koučování - základní přístupy k jedinci

- ☐ malé změny mohou mít velký dopad



Koučování - základní přístupy k jedinci

- ☐ každý člověk vnímá svět jinak



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



Koučování - základní přístupy k jedinci

- 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



Nástroje koučování

☐ návrhy řešení



Nástroje koučování

☐ mentální techniky



Vizualizace

Techniky dotazování

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



Základy koučování - nástroje

- 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

- 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.