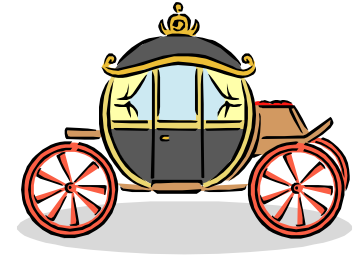




# **Koučovací karty**

a další nástroje používané v koučování

# Termín koučování



- 1556 v angličtině  
Coaching = poskytování poučení, rad a instruování
- 1885 – koučování v oblasti sportu
- 1976 – Timothy Gallwey, ze sportu do podnikání
- Německo – vrcholový sport, styl vedení, poradenství
- USA – styl vedení

## Definice:

Koučování je proces, při kterém pomáhá vedoucí pracovníkovi naučit se, jak může úkoly/problémy řešit sám.

# Koučování je ...

- ... rozhovor, který vás posune.
- ... provádění životní změnou.
- ... způsob, jak zacházet s lidmi.
- ... zaměřeno na příležitosti, ne na chyby.
- ... zaměřeno na potenciál lidí, ne na současný výkon.
- ... zaměřeno na klienta, na aktivity, na růst.
- ... spojeno s budoucností.
- ... snaha pomoci někomu uskutečnit jeho sny.

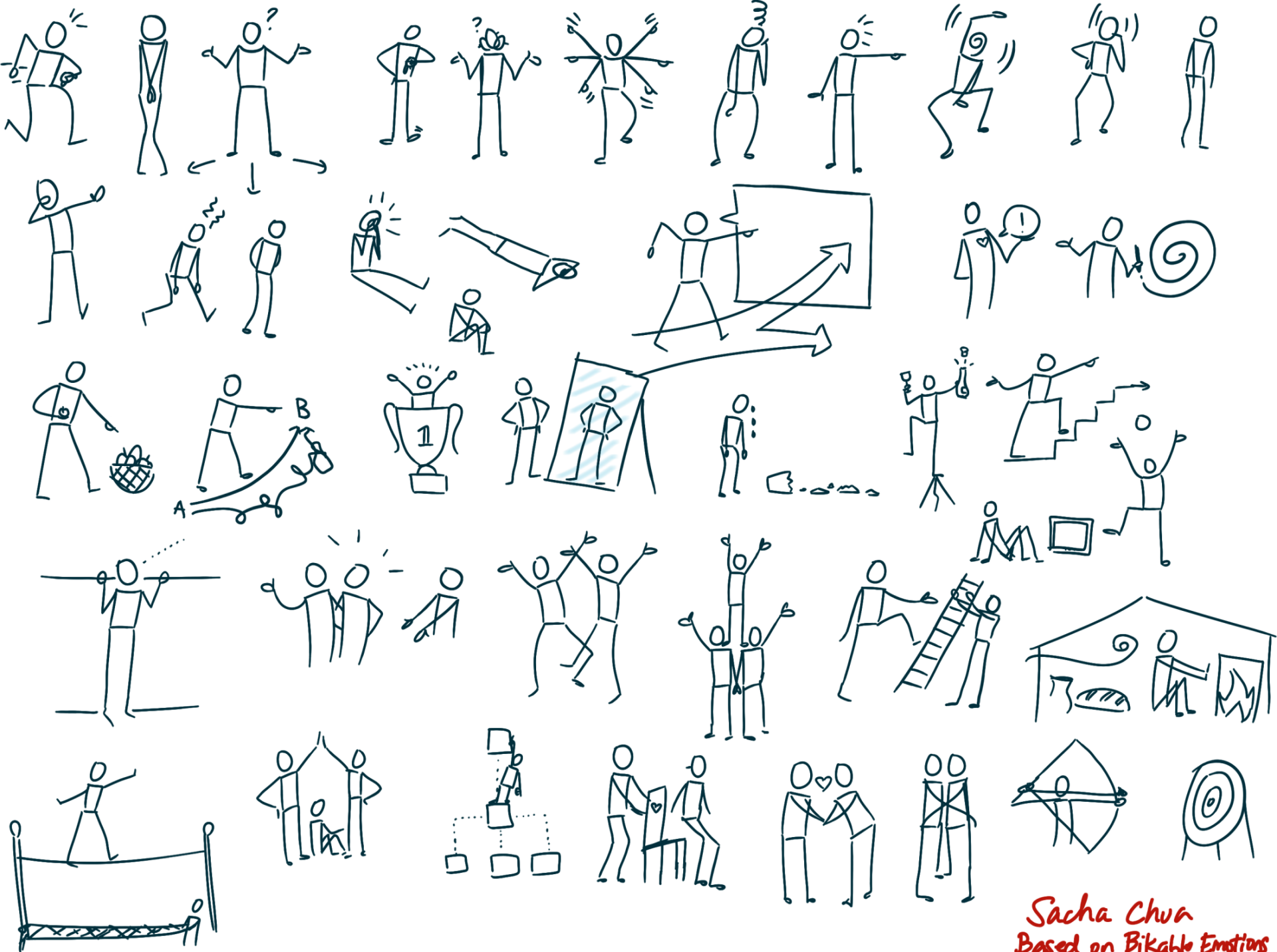


# Udržet si přehled

## Práce s obrazy

- Zapisování obsahů na karty
- Strukturované obrazy a schematická znázornění
- Obrazy pro zachycení vnější a /nebo vnitřní situace klienta
- Pohyblivé obrazy
- Figurky s emocionálním výrazem
- Standardní symboly





Sacha Chua  
Based on Bikablo Emotions

# Koučovací karty

- Co ještě na obrázku vidíš?
- Co je obsaženo na obrázku a tobě to chybí?
- Čeho ještě sis všiml?
- Jak bys tu fotku pojmenovala?
- Co to vypovídá o tvé situaci? Co nového ses o své situaci dozvěděl?
- Kdyby sis zahrál na psychologa, co bys řekl o výběru těchto obrázků? Zkus vlastní interpretaci toho, co jsi vybral...

# Škály

- stupnice I-10



# **Minutové stránky**



# Obchodník s deštěm

*Kdo chce, hledá způsoby, kdo nechce, hledá důvody*



Vzpomínám - jednou, to přišlo k nám vedro,  
že jabka se na stromech začaly pít,  
a v potocích sucho, jen kámen a písek  
a prach místo vody, co měla tam týct.  
Už dobytek v noci nás ze spaní budil  
a řvaní to stěží už dalo se snýst,  
my chlapem, co tady se objevil k ránu,  
pak lehce a moc rádi dali se svíst.



„Když každěj dá dolar,"  
nám řek' tenhle koumák,  
„znám starý kouzlo a déšť přivolám,"  
za jeden kulatej zkusit to stálo,  
na svý si přišel - co zbejvalo nám?



Navečer vobzor se vybarvil duhou  
a sloup suchý trávy a prachu se zved',  
tak silnej, že nešlo stát na vlastních nohou,  
co stálo mu v cestě, to rozbil a smet',  
jak seděl chlap s námi, řek' mý sestře Líze,  
že neviděl žádnou, co vo ni by stál,  
a jestli mu aspoň dost malinko věří,  
že jedině s ní by se vydat chtěl dál.



Najednou ticho a tma jako v hrobě,  
blesky a hromy - a začalo lejt,  
takovej psí čas, že do svojí boudy  
i náš vlčák Johnny hned zalez' se skrejt.



Vtom vrznutí dveří, v nich zmáčeněj klobouk,  
nám plechový hvězdy blejsk' do vočí třpyt:  
"Hej! Konečně mám tě, tak vstávej a půjdem,  
a hloupostí nech, jestli chceš aspoň žít!"  
Za podvodný kousky se létama platí,  
přesto jsme chlápka pak nechali jít,  
svou pravdu měl v jednom: **když po něčem toužíš,  
nutný je věřit a strašlivě chtít.**

# Boj za vlastní štěstí

Denní program dobře naladěného a konstruktivního myšlení podle Sibyl F. Partridge



## Jenom pro dnešní den



1. Jenom dnes budu šťastní. Štěstí pochází zevnitř a nezáleží na vnějších faktorech.
2. Jenom pro dnešek se pokusím přizpůsobit tomu, co je, a nebudu se snažit přizpůsobit všechno na světě vlastním přáním.
3. Jenom pro dnešek se budu starat o své tělo. Budu ho cvičit, pečovat o ně, vyživovat ho a nebudu ho zneužívat.
4. Jenom dnes se pokusím posílit svou mysl. Naučím se něčemu užitečnému. Přečtu si něco, co vyžaduje přemýšlení a soustředění.
5. Jenom pro dnešní den budu cvičit svou duši: udělám dobrý skutek, aniž bych odhalil svou totožnost, a udělám aspoň dvě věci, které se mi udělat nechce.
6. Jenom dnes budu příjemný, budu jednat zdvořile, hodně chválit a vůbec nekritizovat, nebudu hledat chyby ani se nebudu nikoho snažit zlepšovat.
7. Jenom dnes se pokusím žít pouze pro tento den a nesnažit se vyřešit celý problém svého života naráz.
8. Jenom pro dnešní den si připravím program, zapíšu si, co předpokládám, že budu každou hodinu dělat.
9. Jenom dnes si vyčlením klidnou půlhodinku sám pro sebe.
10. Jenom pro dnešek se nebudu bát. Budu se radovat z toho, co je krásné. Nebudu se bát milovat a budu věřit, že ti, které miluji, milují mne.

# Kolo života

- Co všechno vede ke spokojenému životu?
- Jak jste na tom teď?



# Vyprávění příběhů

Zdroje

Použití

- mezi sezeními nebo hned na začátku
- během setkání
- na konci setkání
- při tvorbě akčního plánu

# Denní koučování trénink

- Při rozhovorech s druhých se ptát na významné věci
- Poslouchat 3x více než mluvit.
- Zjišťovat a shromažďovat informace 2x tak dlouho, než obvykle, předtím, než se dostaneme do módu řešení problémů.
- Dát si za cíl mít jeden významný, mimořádný rozhovor každý den.
- Když se lidé zeptají na náš názor, obrátit to v otázku pro ně – co si oni myslí, a pak potvrdit jejich pochopení.
- Najít někoho, kdo potřebuje podporu, a posílat mu povzbuzující maily každý týden.

# Akční plán

V akčním plánu by neměly chybět následující položky:

- cíl
- kroky pro akci
- potenciální překážky
- potřebné zdroje
- datum splnění
- případně současný stav