



Koučovanie

Program D1

- **Čo je** koučovanie
- **Osobná výkonnosť**
- **Kouč**
- **Kto koho** koučuje
- **Metodiky** koučovania





Čo je koučovanie

Čo je koučovanie

- **Ciele** koučovania
- **Koučovanie**
- **Ciele - cesta**
- **Kontrola - pomoc**
- **Kontrola**
- **Typy podnetov**
- **Druhy pomoci**
- **Spôsoby** pomáhania
- **Druhy** koučingu
- **Výhody** koučovania
- **Výsledky** koučovania
- **Čo nie je** koučovanie



Ciele koučovania

- Zvýšiť výkonnosť jednotlivca, tímu, seba.
- Zvýšiť spokojnosť so svojim životom.
- Nastaviť rovnováhu v pracovnom a súkromnom živote.



Koučovanie

Podstatou koučovania je docieľiť
lepšie **vnímanie reality** a zvýšenie **zodpovednosti**.

John Whitmore

Vnímať realitu znamená: vedieť, **čo sa** vôkol nás **deje**.
Vnímať seba samého znamená: vedieť, **čo prežívame**.

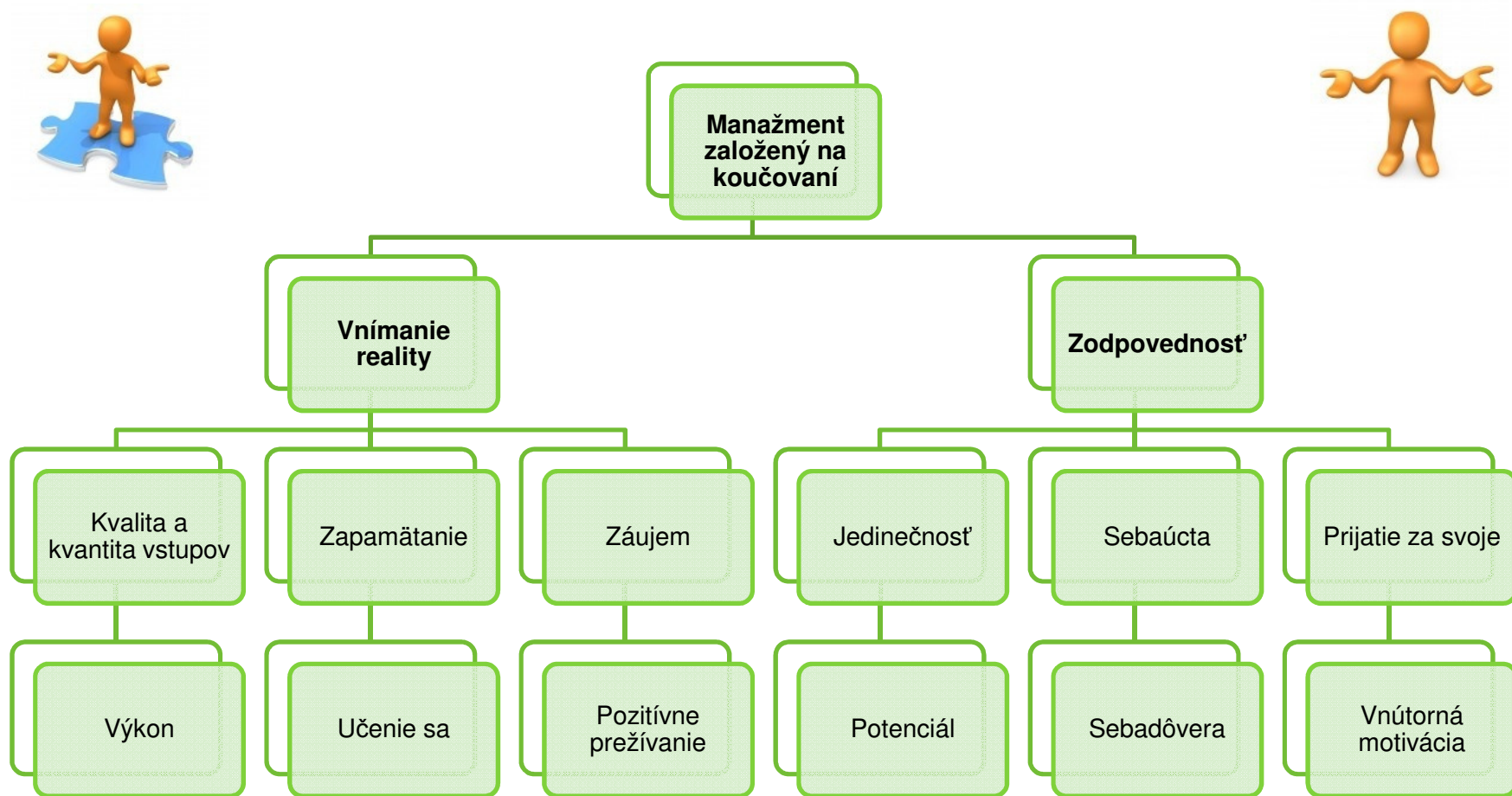


Koučovanie



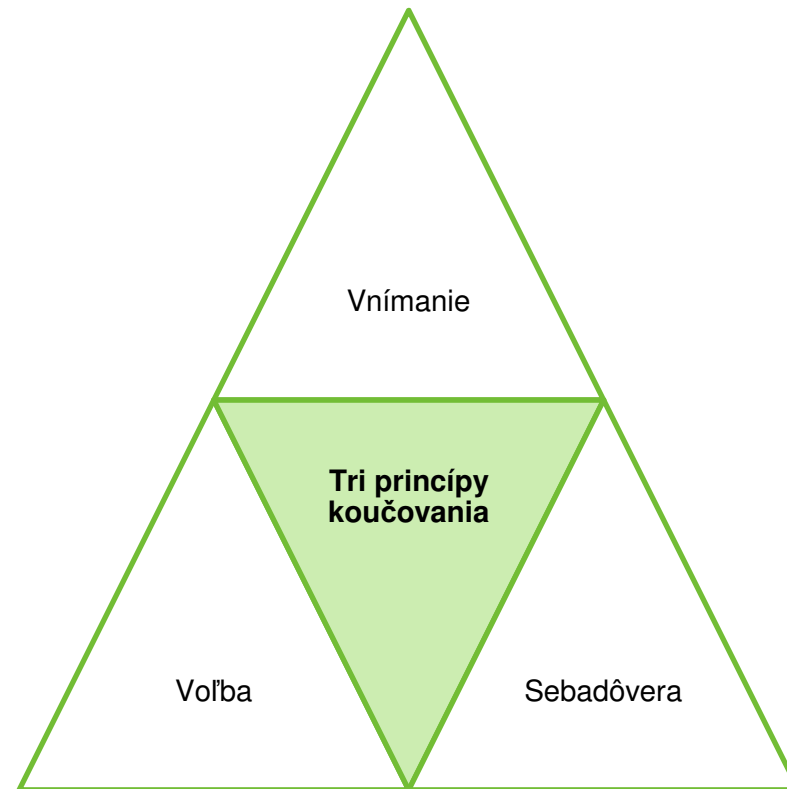
Vnímanie reality a zodpovednosť sú dva najdôležitejšie faktory, ktoré ovplyvňujú **spôsob myslenia**, čo je kľúčom k **dobrému výkonu**.

Koučovanie



Koučovanie

- Koučovanie je nástrojom optimalizácie **potenciálu a výkonu ľudí** cez **zodpovednosť** a **stotožnenie s cieľmi**.
- **Zodpovednosť** sa vytvára tam, kde máme možnosť **voľby**.
- **Voľiť** môžeme tam, kde sa nás **pýtajú**.



Ciele - cesta



Cieľ



Popis stavu



Myslenie a
správanie
človeka na konci
cesty

Cesta



Popis procesu



Postupy, metódy,
techniky a
prostriedky, ktoré
vedú k cieľu



Kontrola - pomoc



Kontrola

Preberanie
starostí za
partnera

Centrálne
plánovanie
20% účinnosť

Operatívna
práca, rýchly
efekt, úspora
času

Nevyhnutná,
účelná a
potrebná cesta

Pomoc



Robíme niečo pre
partnera na
základe jeho
žiadosti

Spolupráca daná
ponukou a
dopytom 80%
účinnosť

Strategická
práca, časovo
náročná,
dlhodobý efekt

Užitočná, etická
cesta, rešpektuje
partnerove
potreby a ciele

Kontrola



Starostlivosť

Musím to urobiť
za Teba.

Nie si k tomu
kompetentný.

Dozeranie

Stačí Ťa
kontrolovať.

Si
kompetentnejší.

Presvedčovanie

Stačí Ťa
povzbudzovať.

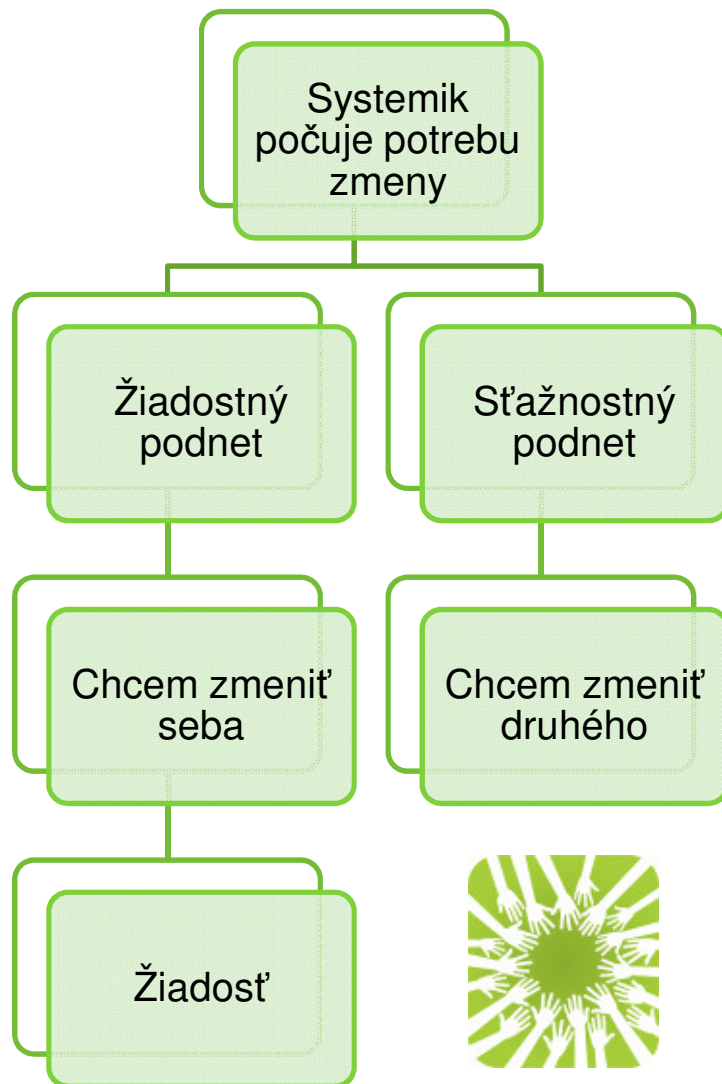
Si veľmi
kompetentný.

Vyjednávanie

Stačí Ťa
doviesť k
žiadosti.

Inak si úplne
kompetentný.

Typy podnetov



Koučovanie

■ **Pomoc**

- Špecifická a dlhodobá **starostlivosť** o človeka, o jeho úspech a rast v **profesnom a osobnom** živote.
- Také poslanie je súčasťou **životnej filozofie** kouča.
- Koučovanie je kombinácia **filozofie a pragmatických nástrojov**, ako pomáhať druhým a sebe v rozvoji.
- Koučovanie nie je iba profesia. Je to **životné poslanie** založené na úprimnej snahe pomáhať ľuďom k dobru a úspechu.
- Koučovanie je snaha pomôcť druhým splniť ich **sny**.
- Koučovanie je o tom, ako **jeden človek** môže pomôcť zlepšiť **výkonnosť druhého človeka**.

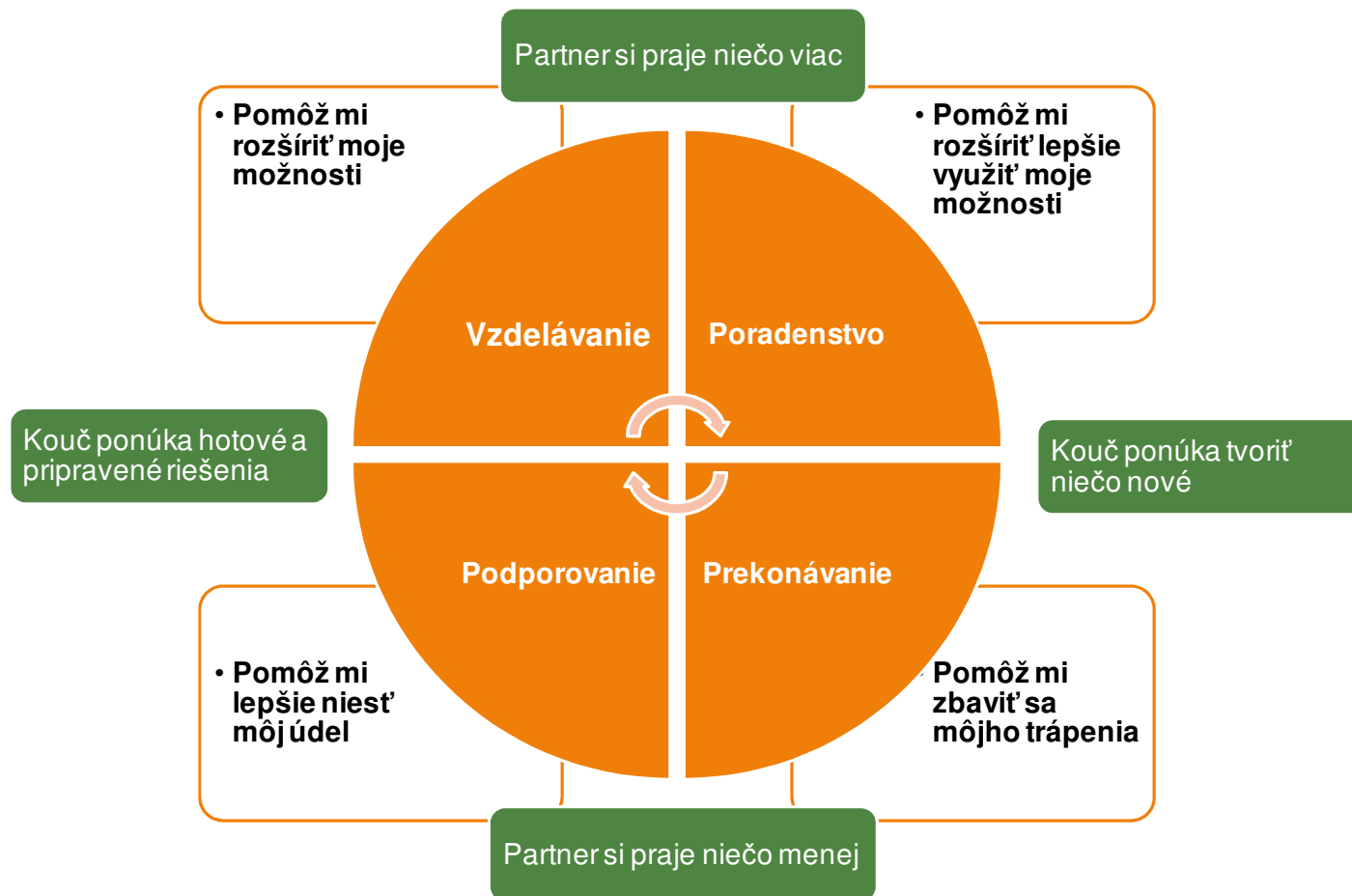


Koučovanie

- **Kaučovať znamená:**
 - **Pomáhať** prekonávať prekážky
 - Pripravovať
 - Naznačovať
 - Poskytovať fakty



Druhy pomoci



Spôsoby pomáhania

- **Vzdelávanie**
 - Rozširovanie vedomostí, či schopností.
- **Poradenstvo**
 - Za pomoci kauča vytvára vlastné riešenie.
- **Podporovanie**
 - Doprevádzanie - byť vrbou, posilniť, podržať, veriť, že to zvládne.
- **Prekonávanie**
 - Nemôže vlastnými silami von, nástroj dôvery, podporovania, posilňovania, rozširovania možností, aby sa partner uvoľnil.



Pomáhať máme, nie preto, že to chceme my, ale preto, že to chce partner.

Koučovanie

■ Umenie

- Je umenie, ako prostredníctvom dialógu a spôsobu komunikácie vytvoriť prostredie, ktoré človeku uľahčí taký pohyb smerom k jeho cieľom, ktorý mu umožní nielen tieto ciele dosiahnuť, ale ho bude súčasne uspokojovať.
- Toto umenie vyžaduje niečo, čo Vás nemôže nikto naučiť, zaujímať sa nielen o výsledky, ale aj o kaučovanú osobu.
- Kaučovanie je umenie, ktorému sa učíme väčšinou zo skúseností.



Druhy koučingu

■ **Biznis koučing**

- Výkonnosť
- Rast
- Kariéra
- Rozhodovanie
- Konflikty
- Problémy



■ **Životný koučing**

- Životný štýl
- Dôležité životné zmeny
- Financie
- Zdravie
- Vzťahy
- Krízy



Výhody koučovania

■ Pre organizáciu:

- Vyššia výkonnosť a produktivita
- Lepšia komunikácia
- Lepšie pracovné vzťahy
- Vyššia kvalita pracovného života
- Lepšie poznanie
- Rozvoj ľudí
- Lepšia schopnosť učiť sa
- Viac času pre manažéra
- Tvorivé myslenie
- Lepšie využitie ľudí, schopností a zdrojov
- Rýchlejšia a efektívnejšia spätná väzba
- Väčšia flexibilita a adaptabilita voči zmenám
- Motivovanejší zamestnanci
- Lepšia starostlivosť o zákazníkov



Výhody koučovania

- **Pre zamestnanca:**
 - Uvolnenie od pracovného napätia
 - Návod ku konaniu
 - Inšpirácia
 - Objavenie problému
 - Podpora zásadnej pozitívnej zmeny
 - Žiadne očakávania
 - Nastavenie zrkadla
 - Postoj k nadriadenému

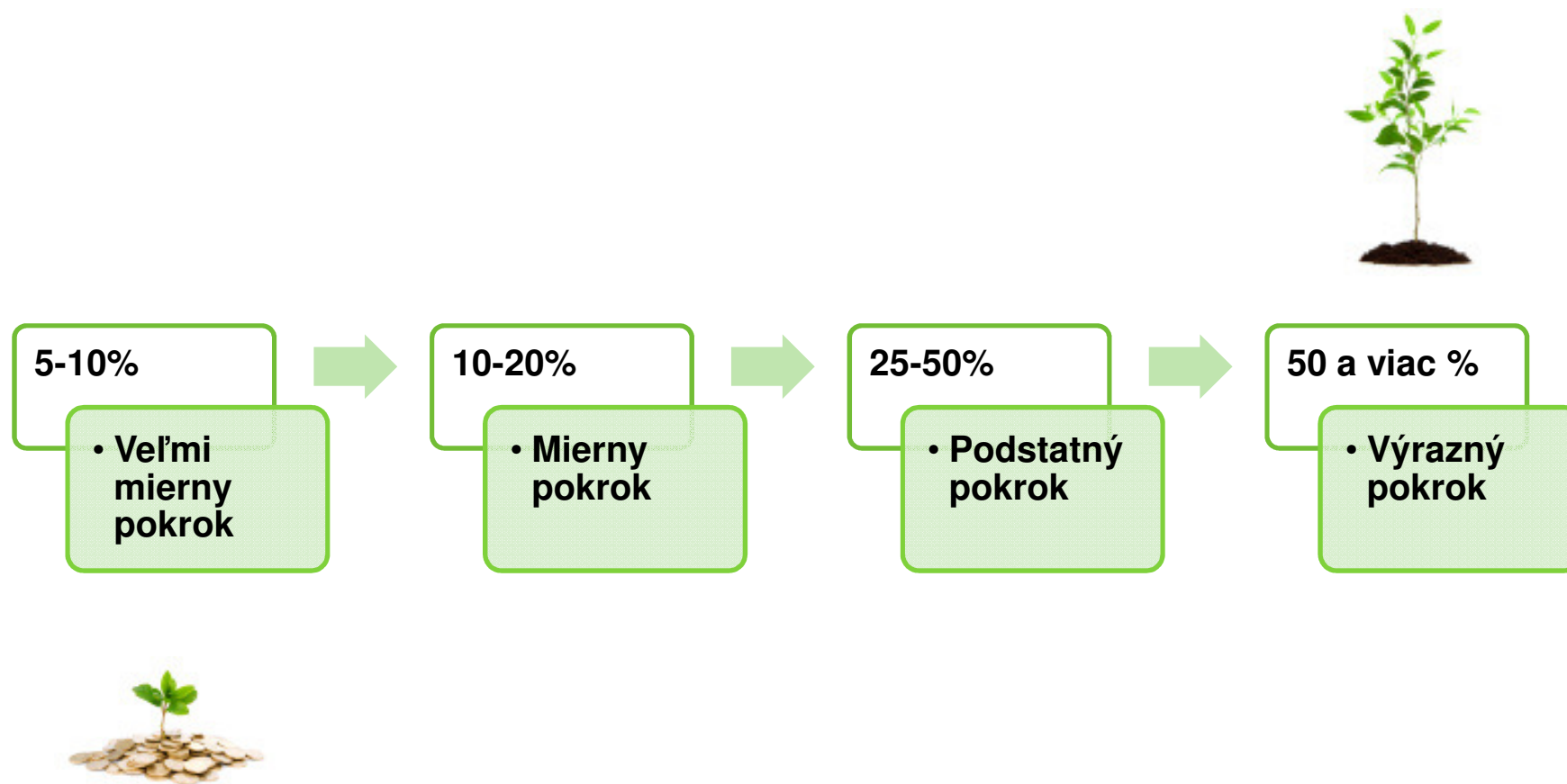


Výhody koučovania

- **Koučovanie posilňuje:**
 - Zodpovednosť
 - Otvorenosť a úprimnosť
 - Pozitívny postoj
 - Radosť z práce, zo života, životný optimizmus
 - Rešpekt, toleranciu a citlivosť k druhým ľuďom
 - Odstup a nadhľad
 - Sústreďenie na ciele a priority
 - Férovosť
 - Sebaovládanie
 - Sebadôveru



Výsledky koučování



Čo nie je koučovanie

- **Pomoc o ktorú nikto nepožiadala.**
- **Plnenie cieľov kouča,** nie koučovaného.
- **Riešenie úloh** za koučovaného.
- **Kontrola plnenia** úloh koučovaného.
- **Odovzdávanie** odborných **znaností.**
- **Prijímanie rozhodnutí** za koučovaného.
- **Podrobná analýza problémov.**
- **Manipulácia** koučovaného.



Cvičenie

- **Hodnotenie organizácie**





Osobná výkonnosť

Osobná výkonnosť

- **Dobrý výkon**
- **Zmena osobnej výkonnosti**
- **Osobný rast**
- **Teória osobnosti**
- **Potenciál**
- **Mobilita**
- **Sústredenie**
- **Kritické premenné**
- **STOP**



Dobrý výkon

Ludia sú výkonní nie preto, že **musia**, ale preto, že **chcú**.

John Whitmore



Dobrý výkon

Môžete človeka prinútiť, aby **bežal.
Nemôžete ho však prinútiť, aby **bežal rýchlo**.**

John Whitmore



Dobrý výkon

Dobrý výkon je robiť, čo je nutné, a nič viac?
Skutočný výkon ide ďalej, presahuje to, čo sa očakáva.



Ľudia si vytvárajú svoje **vlastné normy, vyššie, ako sú požiadavky alebo očakávania druhých.**

Tieto normy vyjadrujú **potenciál človeka a blížia sa druhému významu slova výkon a tým je **počin, skutok, vnútorný prejav schopností**.**

Zmena osobnej výkonnosti

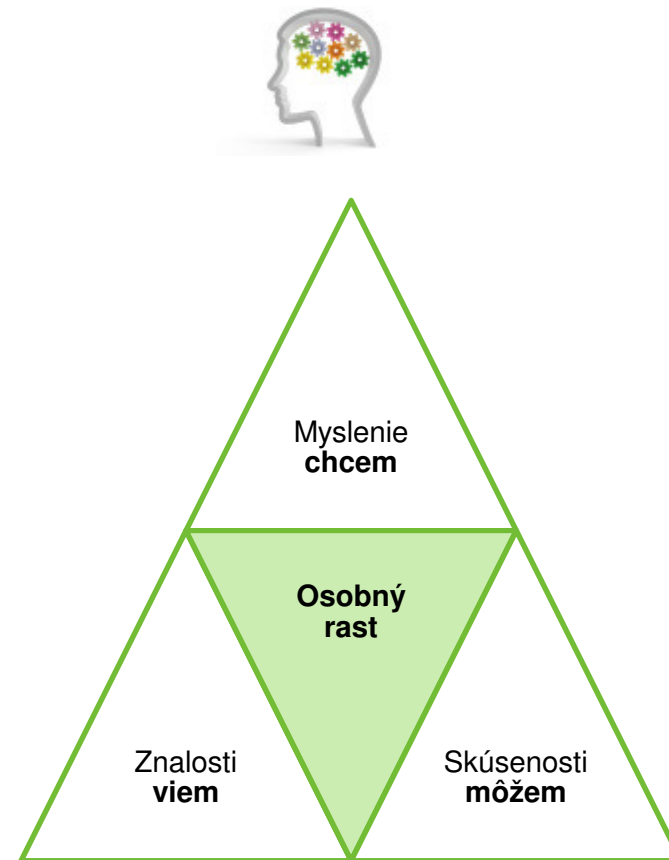
■ Zmena

- Ľudia to, čo robia, menia nie preto, že im poskytujeme výsledky a analýzy, ktoré menia ich myslenie, ale skôr preto, že im **ukážeme pravdu, ktorá zmení ich cítenie**.
- Ako nemôžeme do hlavy a tela druhého vstúpiť, **nemôžeme tam ani nič meniť**.
- **To znamená, že iba druhý určuje, či sa zmení, alebo nie.**
- Vo vzájomnom pôsobení dvoch ľudí **nemôže jedna zmeniť druhú**.
- Môže ju iba popohnať, postrčiť.
- Výsledok však záleží iba na jednej strane.



Osobný rast

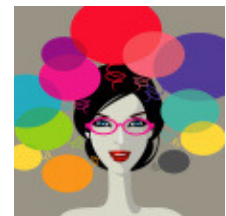
- **Postoj** je vnútorný vzťah človeka k niekomu, niečomu a sebe samému.
- Postoj **nevidno** na prvý pohľad.
- **Zmenou postoja** sa však **menia návyky** a tie sa priamo premietajú do vonkajšieho pozorovateľného javu.
- **Bez zmeny postojov** skutočný osobný rast nenastane.
- Bez **správnych, pozitívnych postojov** ležia **znalosti a schopnosti ladom**.
- **Vnútorná zmena predchádza vonkajšiu.**



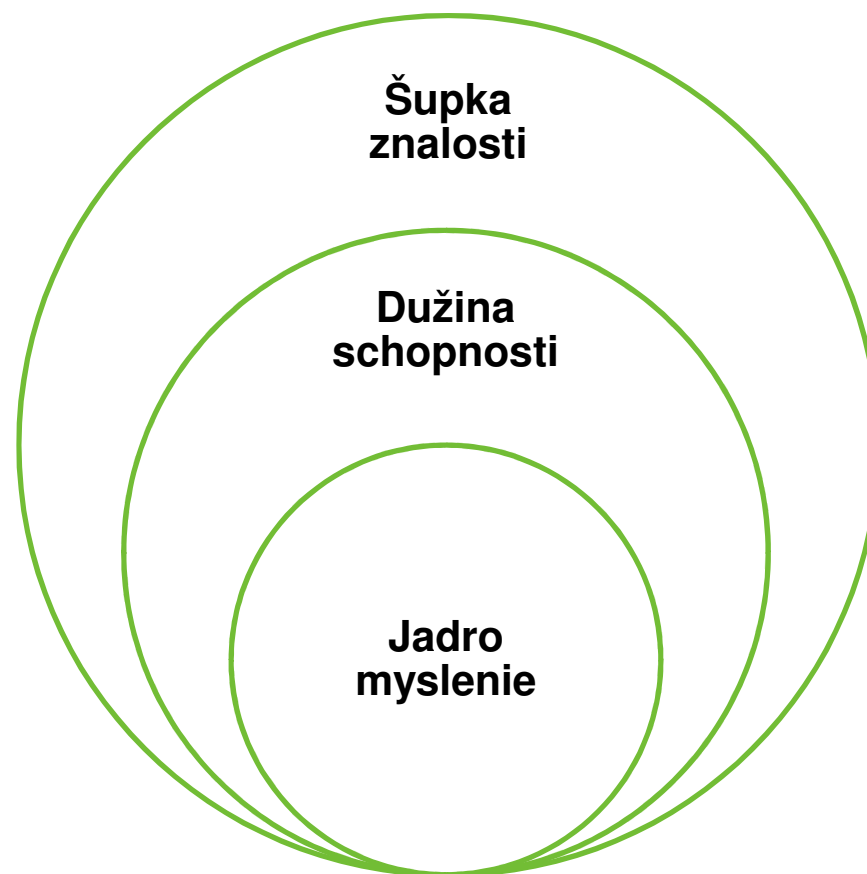
Osobný rast



Učenie a rast nemá veľkú hodnotu bez potenciálu na nezávislé myslenie.



Teória osobnosti



Teória osobnosti



Teória osobnosti

Znalosti
čo viem

Schopnosti
ako sa správam

Myslenie
ako premýšľam

Vedenie ľudí

Vysvetľovanie
informovanie
ovplyvňovanie

Ukazovanie
nácvik správania
opakovanie

Skompletizovanie
otázky na ciele a
rozvoj
sebareflexia

Rozvoj ľudí

Školenie
prednáška
rozširovanie
vedomostí

Tréningové
programy
nácvik techník a
schopností

Systemická práca
facilitácia

Aseratívny výcvik

Výuka
asertívnych práv

Nácvik
asertívnych
techník

Rozvoj
sebadôvery
sebaistoty
sebavedomia

Koučovanie

■ Potenciál

- Koučovanie je uvolňovanie ľudského potenciálu.
- Koučovanie je o **emočnej a duchovnej** inteligencii.
- Koučovanie je **rozprávka** o tom, ako druhí **rastú, rozvíjajú kompetentnosť**, nepotrebujú drába a bič, smerujú tam, ako treba a cítia sa **v pohode a naplnení**.



Potenciál

- „**Prvé ja**“ je to, čo chcú iní od nás.
- **Konformita** je to, čo robíme pre iných.
- „**Druhé ja**“ robí to, čo mu prináša **radosť**.
- „Druhé ja“ - sme **spokojní** s tým, akí sme, nemáme potrebu čokoľvek dokazovať ani sebe, ani druhému.
- Najlepší výkon podávame, keď „**Prvé ja**“ **mlčí** a nepletie sa „Druhému ja“ do toho, čo robí.



Potenciál

- Cieľom je naučiť sa nechať „Druhé ja“ **sa plne prejavit'** a obmedziť pritom na minimum zasahovanie „Prvého ja“.
- Aby zamestnanci mohli lepšie využiť a rozvinúť skrytý **potenciál** „Druhého ja“, **musí začať každý sám u seba**, prípadne obmedzovať zasahovanie - **interferenciu** „Prvého ja“ do toho, čo robí.



$$V \text{ (výkon)} = P \text{ (potenciál)} - I \text{ (interferencia)}$$

Potenciál

Bariérou k nášmu úspechu, k uvoľneniu nášho potenciálu sme my sami.



Mobilita

- **Mobilita**

- Pohybovať sa hociktorým smerom, podľa toho, ako sa rozhodneme, bez toho, aby nás niekto nútil.
- Zmenu, ale zároveň vnútorný súlad a spokojnosť s našim vlastným pokrokom.
- Je hľadanie stavu v ktorom dokážeme slobodne reagovať na vlastné túžby.
- Je to schopnosť dosiahnuť ciele spôsobom, ktorý nás uspokojuje.



Sústredenie

- Najlepší **výkon** podáme, keď sa **sústredíme**.
- Keď robím niečo, **čo ma baví**, viac sa sústredím.
- Keď robím niečo, čo musím urobiť, ale veľmi sa mi nechce, ľahko ma niečo z môjho sústredenia vyruší.
- **Skromnosť a pokora** predstavujú dôležitý prvok sústredenia.
- Ak chceme obmedziť zasahovanie „Prvého ja“, musíme sa naučiť **opakovane sa sústrediť**.
 - Na vnímanie reality
 - Na kritické premenné
 - Na úroveň záujmu zákazníka
 - Na komunikáciu
 - Na počúvanie a hovorenie
 - Na rýchlosť
 - Na výsledky



Kritické premenné

- **Dôvera**
 - Všímajte si, ako úprimne, bez predsudkov a otvorene konáte vy a ďalší ľudia.
- **Rešpekt**
 - Všímajte si, kam smeruje pohľad - hore, dole, pred seba, ako u seberovných ľudí.
- **Kontrola**
 - Kto riadi tok konverzácie, kedy?
- **Čas**
 - Čas na rozhovor, čas na počúvanie?
- **Jasnosť**
 - Vnímaných potrieb, vnímaných hodnôt, prekážky.
- **Tlak**
 - Na oboch stranách rešpektovanie voľby.
- **Motivácia**
 - Úroveň, orientácia, načasovanie na oboch stranách.



STOP

- **Step back**
 - Pozrite sa na veci s odstupom.
 - Ovládajte svoje správanie.
 - Nájdite rovnováhu a duševný klud, ktorý vám umožní jasne, tvorivo a nezávisle uvažovať.
- **Think**
 - Premýšľajte.
- **Organize your thoughts**
 - Usporiadajte si myšlienky.
- **Proceed**
 - Konajte.



STOP

■ Krátke STOP

- Nehovorte všetko, čo vás napadne a nezaoberajte sa všetkým, čo počujete.
- Denne robte iba tú prácu, ktorá má význam, ostatná počká.
- Nereagujte na sťažnosti kolegov, až keď si zvážite, čo im povieť a či sa prikloníte na ich stranu.
- Keď máte pracovný stres, dajte si pauzu a nesnažte sa všetkým prehrýzť.
- Keď sa vás na niečo pýtajú, neodpovedajte hneď, ale povedzte, že si to musíte premyslieť, alebo povedzte, že neviete.
- **Naučte sa povedať „NIE“.**



STOP

- **Zvon STOP**

- Urobte si v práci dve minúty na oddych, keď ste najviac zaujatí, pomáha to lepšie vnímať realitu a viac si vážiť vykonanú prácu.

- **Komunikačné STOP**

- Na maily odpovedajte až na druhý deň, keď si všetko premyslíte.
- Neberte všetky telefonáty.

- **STOP**

- Na začiatku a konci pracovného dňa.
- Na začiatku a konci projektu.
- Pri realizácii zmeny.
- Pri chybách.
- Ktoré umožňuje učiť sa, alebo kaučovať.
- Určené k odpočinku.



STOP

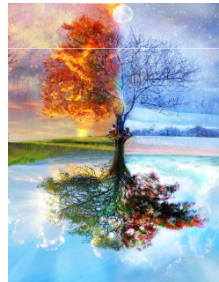
**Čím viac sa vám STOP nepáči, tým viac ho potrebujete.
STOP vyžaduje minúty a šetrí hodiny vášho času.**



STOP

- **Miesto na premýšľanie**

- Je užitočné mať odlišné fyzické a mentálne prostredie, ktoré podporuje reflexívne, alebo strategické myslenie: park, inú miestnosť, chodbu, reštauráciu, domov, porozprávať sa s inými.
- Najlepšie myšlienky prichádzajú, keď je myseľ kludná a uvoľnená a napadajú nás, keď to najmenej očakávame.



Prestaňte premýšľať, aby ste mohli premýšľať.

W. Timothy Gallwey

Cvičenie

- **Myslíte ako GR**





Kouč

Kouč

- **Kouč**
- **Úlohy** kouča
- **Vlastnosti** kouča
- **Roly** kouča
- **Wu wei**



Kauč

- **Kouč musí byť:**

- Intelektuálne bdely a musí vedieť počúvať - **rozum**
- Emocionálne citlivý a stabilný - **srdce**
- Fyzicky kludný a nikdy sa neponáhľa - **telo**



Je treba **myslieť strategicky, vnímať citlivo a konať jednoducho.**

Antoinne Riboud

Kouč

- Silná, zrelá, **pozitívne orientovaná osobnosť**, ktorá stále **na sebe pracuje a učí sa**.
- Musí mať dostatok **skúseností a životného optimizmu**, aby mala z čoho **rozdávať**.
- Má schopnosť pozerat' sa na každú situáciu s **nadhľadom, odstupom**, nezaujato a z rôznych uhlov pohľadu.
- Dôležitá je **EQ - emočná inteligencia**: sebaovládanie (ovládať svoje vonkajšie prejavy, ale i vnútorné stavy a pocity), sebauvedomenie, motivácia, empatia, sociálne schopnosti.
- **Byť v kontakte sám so sebou, byť v kontakte s druhým a nezabudnúť kontext, ani cieľ**.



Kouč

Dobrého kouča poznáte podľa toho, že keď s ním hovoríte, cítite sa dobre a chcete tento zážitok opakovat'.

Jiří Suchý, Pavel Náhlavský



Úlohy kouča

- **Kouč má rád ľudí**
 - Vytvára nehodnotiace prostredie.
- **Kouč sa dobrovolne obetuje**
 - Dáva časť seba samého.
 - Obetuje svoj čas, svoje úsilie a svoje schopnosti, aby iným pomohol k ich zdokonaleniu.
 - Rola kouča je náročná na čas, pozornosť a citové odovzdanie.
 - Kouč nechce byť stredom pozornosti.
 - Kouč získa svoju cenu vďaka ostatným, nie vďaka vlastným úspechom.



Maren Fischer Epe

Úlohy kouča

▪ Kouč **pomáha**

- Rozpoznať kritické premenné.
- Sústrediť sa.
- Rozpoznať zastaralé názory a formulácie.
- Udržiavať rovnováhu medzi učením, skúsenosťami a výkonnosťnými cieľmi.
- Udržiavať rovnováhu medzi pracovným vyťažením, schopnosťami a časom.
- Posilňovať ochotu koučovaného získať mobilitu.
- Rozpoznať a prekonávať prekážky, ktoré bránia mobilitu.
- Byť generálnym riaditeľom svojej korporácie a držať všetky jej akcie.
- Využívať vnútorné a vonkajšie zdroje.
- Nezapomínať na pocity, intuíciu a kreativitu.
- Rozvíjať a zlepšovať schopnosť jednať s ľuďmi.
- Uvedomovať si časový rámec a termíny splnenia úloh.
- Vyvažovať integritu tímu a integritu úloh.



Úlohy kouča

- **Kouč nie je učiteľ**

- Takmer všetko, čo sa koučovaný potrebuje naučiť, vzíjde z koučovaných.
- Potrebuje vedieť iba toľko, koľko koučovaná osoba.
- Kouč nemusí vedieť disciplínu, ktorú koučuje.
- Kouč neodovzdáva znalosti, kouč ich iba odhaľuje.
- Musí však vedieť spôsob, ako dostať z koučovaného to najlepšie.



- **Kouč poskytuje**

- Rady, ktoré navedú koučovaných správnym smerom.
- Rady, čomu by sa mal koučovaný učiť.
- Vhodné nástroje k učeniu.

- **Kouč komunikuje**

- Kladie otázky, pozoruje a následne hľadá zmeny v správaní, ktoré vedú k zvýšenej výkonnosti.
- Odlišný pohľad na situáciu a vytvára predpoklady pre jej pochopenie.

Vlastnosti kouča

▪ Kouč **je**

- Trpezlivý
- Objektívny, nezaujatý, neustranný
- Schopný podporiť druhých
- Zaujatý pre vec
- Schopný vnímať realitu
- Vnímovavý
- Pozorný

▪ Kouč **vie**

- Poslúchať
- Pozná sám seba

▪ Kouč **má**

- Dobrú pamäť
- Odborné znalosti
- Vedomosti
- Skúsenosti
- Dôveryhodnosť
- Autoritu



Petr Parma

Roly kouča

- **Kladie otázky**
- **Vrba**
- **Rozprávač príbehov**
- **Oponent**
- **Partner**
- **Tréner**
- **Prieskumník**
- **Inšpirátor**
- **Moderátor**
- **Mediátor**
- **Lístoček „Post it“**



Wu wei

Čínsky výraz pre nepracovanie, alebo prácu bez úsilia.
Najlepšie vyzerá práve to, čo ide samé.
Treba robiť prácu tak, aby išla sama, bez väčšieho úsilia - aj
koučovanie.



Koučovať iba vtedy, ak viem, do čoho idem a **ste šťastní**, že ide
práve do toho.
Koučovanie funguje iba vtedy, ak ho **robíte s radosťou, nadšením
a láskou**.

Cvičenia

- **Sebahodnotenie kouča**
- **Hodnotenie kouča**





Kto koho koučuje

Kto koho koučuje

- **Modely** koučovania
- Koučovanie **seba**
- Životné **vzory**
- Koučovanie **šéfa**
- Koučovanie **kolegu**
- Vzájomné **vzt'ahy**
- Koučovanie **tímu**

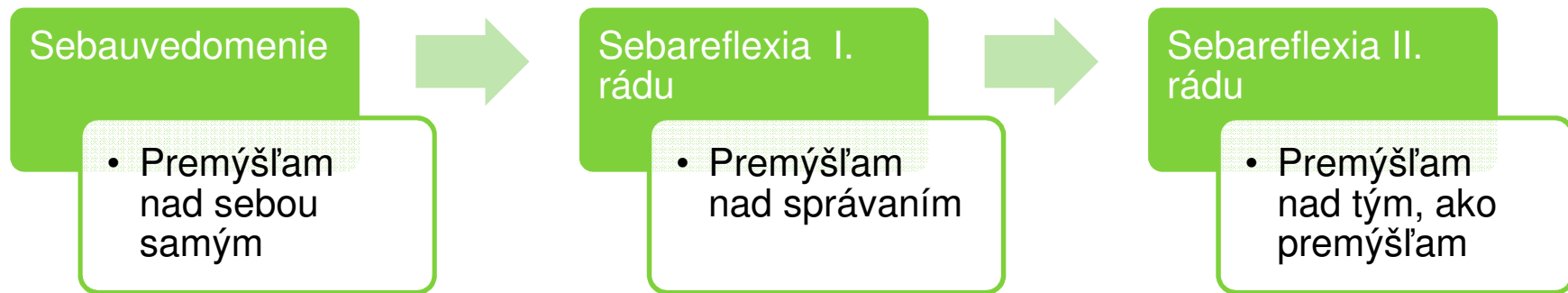


Modely koučovania

- Koučovanie **seba**
- **Vedúci** koučuje **podriadených**
- **Podriadený** koučuje **šéfa**
- **Kolega** koučuje **kolegu**
- **Externý kouč** koučuje
 - Individuálne
 - Skupinové



Koučovanie seba



Životné vzory

- Ľudia, ktorí **sú lepší** ako koučovaný.
- Lepší musia **byť merateľní** - musíme poznať ukazovatele ich výkonnosti.
- **Knihy** o výkonnosti iných ľudí.



Koučovanie šéfa

■ **Potrebuje kouča úspešný manažér?**

- Kto je úspešný, môže byť ešte lepší a úspešnejší.
- Čo keď nemáte problém preto, lebo vám chýba kontakt s realitou?
- Viete aké majú pocity vaši ľudia, či si o vás myslia a čo o vás hovoria vašim známym?
- Nádej na udržanie úspechu má ten, kto sa prebudí z opojenia úspechom.
- Kouč v žiadnom prípade nehovorí nadriadenému dôverné informácie o koučovaných.



Koučovanie kolegu



Fáza 0

- Nechce



Fáza 1

- Nemôže



Fáza 2

- Pripravený



Fáza 3

- Mení sa



Fáza 4

- Má smer



Fáza 5

- Pozerá dopredu



Vzájomné vzťahy

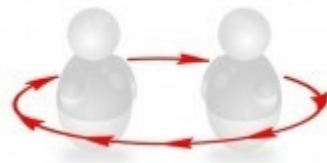
- **Vzťahy**

- Koučovanie je o **dôvere, otázkach a diskusii**.
- **Vzťah** medzi dvomi rovnocennými partnermi.
- Nie je dôležité, aby Vás milovali, ale aby ste mali dôveru a rešpekt.
- Koučovanie **je jasný a otvorený vzťah**, nie taký z ktorého utekáme.

- **Dobrovoľnosť**

- **Dôvera**

- **Tímová práca**



Koučovanie tímu

- **Ciele**
 - Prediskutovať a dohodnúť sa na spoločných **cieľoch** tímu.
- **Pravidlá**
 - Za účasti a s príspevím všetkých členov tímu vypracovať súhrn základných **pravidiel a princípov** fungovania tímu, ktoré sú prijateľné pre všetkých členov tímu.
- **Stretnutia**
 - Vymedziť **čas** na pravidelné **stretnutia tímu**, ktoré sú zamerané na rozvoj skupiny.
 - Zistiť **názor členov** tímu na to, do akej miery považujú za žiadúce zúčastňovať sa spoločných aktivít.



Koučovanie tímu

- **Zručnosti**

- Spoločne si osvojiť **nové zručnosti**.
- Diskutovať o **vlastnostiach a schopnostiach** členov tímu.

- **Individuálny prístup**

- Vytvoriť **podporný systém**, ktorý umožní zaoberať sa, na požiadanie i **dôvernými, individuálnymi problémami a záležitosťami**.
- Viesť **skupinové diskusie** o zmysle individuálnych a kolektívnych aktivít z pohľadu jednotlivých členov tímu.

- **Záujmy**

- Rozvíjať spoločné **mimopracovné záujmy**.



Cvičenia

- **Koučovanie seba**
- **Koučovanie šéfa**
- **Koučovanie kolegu**
- **Vzájomné vzťahy**
- **Dôvera**
- **Koučovanie tímu**





Metodiky koučovania

Metodiky koučovania

- **Metodiky** koučovania
- **GROW**
- **Inner Game**
- **Tri dialógy**
- **QUEST**
- **ADAPT**



Metodiky koučovania

Metodiky sú ako **kolieska na bicykli** pre malé deti.

Ked' začínate jazdiť, poskytujú Vám **bezpečie a oporu**.

Ked' sa naučíte jazdiť, kolieska Vás **brzdia**.

Ked' udržíte rovnováhu, **radi sa ich zbavíte**.

Paul Birch



GROW

- **Goal Setting - Ciel'**
 - Čo chcete dosiahnuť?
- **Reality - Realita**
 - Aký je súčasný stav?
- **Options - Možnosti**
 - Čo by ste mohli urobiť?
- **Will - Voľba - čo, kedy, kto, s kým**
 - Čo urobíte?



John Whitmore

Inner Game

- **Piliere**

- Učiť sa, učiť sa, učiť sa.
- Používať **vlastný rozum**.

- **Potenciál**

- **Učenie a rast nemá veľkú hodnotu bez potenciálu na nezávislé myslenie.**

- **Typy dialógu**

- Dialóg týkajúci sa vnímania **reality**.
- Dialóg týkajúci sa **voľby**.
- Dialóg týkajúci sa **sebadôvery**.



Tri dialógy



QUEST

- **Qualities - vlastnosti**
 - Vytrvalosť, precíznosť, schopnosť jasne sa vyjadrovať.
- **Understanding - pochopenie**
 - Mať informácie a rozumieť niečomu, nie je to isté.
- **Expertise - odborné znalosti**
 - Práca s počítačom, umenie vyjednávať, komunikačné schopnosti, technické schopnosti.
- **Strategic Thinking - strategické uvažovanie**
 - Je schopnosť pozrieť sa na veci z nadhľadu, prestať vnímať jednotlivé stromy a vidieť celý les.
 - Uvažovať v dlhodobej perspektíve - dlhodobé ciele, jasné priority.
 - Je môj pracovný život vyvážený a v súlade s ostatnými stránkami môjho života?



W. Timothy Gallwey

ADAPT

- **Assess current performance**
 - Posúdiť súčasnú výkonnosť.
 - Zmerať výkonnosť cez ukazovatele výkonnosti.
- **Develop and plan**
 - Rozvinúť plán.
- **Act on the plan**
 - Konať podľa plánu.
- **Progress check**
 - Skontrolovať pokrok.
- **Tell and ask**
 - Hovoriť a pýtať sa.



Paul Birch

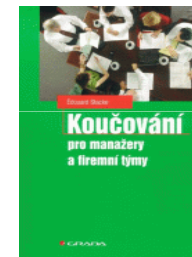
Cvičenie

- **Koučovanie GROW**



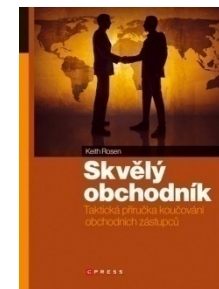
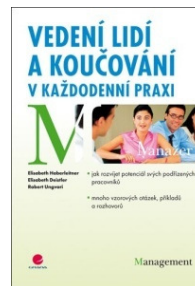
Knihy

- **John Whitmore**
 - Koučování, Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti
- **W.Timothy Gallwey**
 - Tajemství vysoké pracovní výkonnosti
- **Edouard Stacke**
 - Koučování pro manažéry a firemní týmy
- **Petr Parma**
 - Umění koučovat
- **Paul Birch**
 - Koučování
- **Jiří Suchý, Pavel Náhlovský**
 - Koučování v manažerské praxi
- **Maren Fischer - Epe**
 - Koučování, Zásady a techniky profesního doprovázení



Knihy

- **Michaela Daňková**
 - Koučování, kdy, jak a proč
- **Myrilyn Atkinson, Rae T. Choïs**
 - Koučink - věda i umění Vnitřní dynamika
- **Elisabeth Haberleitner, Elisabeth Beistler, Robert Ungvari**
 - Vedení lidí a koučování v každodenní praxi
- **Philippe Rosinski**
 - Koučování v multikulturním prostředí
- **Sabine Dembkowski, Fiona Eldridge, Ian Hunter**
 - 7 kroků efektivního koučování
- **Keith Rosen**
 - Skvělý obchodník



Ďakujem za pozornosť



RNDr. Marta Krajčiová
konzultantka Business Process Management
e-mail: mail@krajciova.sk
web: www.krajciova.sk
blog: martakrajciova.blogspot.com
blog: martaseminare.blogspot.com
blog: martaknihy.blogspot.com
blog: martaznalosti.blogspot.com
mobil: +421 911 556 331

