



Pri koučovaní nestačí mať srdce na pravom mieste, ale sú potrebné aj **profesionálne nástroje**, ktoré je dobré zodpovedne používať v závislosti na rozmanitých okolnostiach.

#### KUFOR S NÁSTROJMI NA KOUČOVANIE

1. Poslúchať a zaujímať stanovisko
2. Udržať si prehľad
3. Postupovať so zameraním na riešenie
4. Ujasňovať roly a úlohy
5. Reflektovať komunikáciu
6. Vysvetľovať psychologický svet
7. Koncentrovane prehľbovať tému

#### POSLÚCHAŤ A ZAUJÍMAŤ STANOVISKO

- *Oceňujte záujem* (Uhhh... Áno... Som samé ucho... Rozumiem...)
- *Obsahové porozumenie* (Rada by som zhrnula... Pokiaľ Vám dobre rozumiem ...)
- *Emocionálne pochopenie* (Teraz by mal raz pán Majer vidieť, ako to bude zvládať bez Vás ....Vy ste už svoj diel práce odvedli...)
- *Zaujmite stanovisko* (Tejto upomienke by som každopádne odporovala...)
- *Poskytnúť spätnú väzbu* (V tejto otázke pôsobíte netrzeplivo...)

#### UDRŽAŤ SI PREHĽAD

- *Štruktúrovanie rozhovoru* (kontakt a orientácia, situácia a ciele, riešenie, prevedenie do praxe)
- *Štruktúrovanie obsahu* (Model 3x4 : osoba, tím, podnik x odborná a tématická kompetencia, organizácia a riadenie procesov, sociálne a personálne kompetencie, strategické kompetencie)
- *Práca s obrazmi* (kartičky, flipchart, emotikony, vizualizácia osôb, vzťahov...)

#### POSTUPOVAŤ SO ZAMERANÍM NA RIEŠENIE

- Konstruktívne sa pýtať
  - ♥ *Cirkulárne otázky* : Čo by povedal XY, keby sa dozvedel, že ste úspešný ?
  - ♥ *Otázky na hypotetické riešenie* : Predpokladajme, že sa stal zázrak a Vy ste úspešný. Čo by ste robili ináč a ako by ste to prežili ?
  - ♥ *Otázky na alternatívy* : Predpokladajme, že nájdete správnu cestu, ako knihu využiť : vypísali by ste si najdôležitejšie pasáže, alebo by ste knihu nechali pôsobiť a verili by ste jej ?
- Tvoriť nové hodnotenia - prerámčovanie
  - ♥ *Ocenenie a využívanie zdrojov* : To, že ste za týchto podmienok tak dlho vydržali, ukazuje Vašu silu, vytrvalosť. Ako ste to dokázali ? Čo to ovplyvnilo ? Kto Vám pomohol ?
  - ♥ *Ocenenie problému* : Aký zmysel, alebo úžitok tento problém vytvára ? Aké pozitívne vplyvy tento problém má ?
  - ♥ *Nastaviť širokú časovú zmenu perspektívy* : Keď sa na to pozriete z dlhodobého hľadiska, priniesol Vám tento problém úžitok ? Aký ?
  - ♥ *Písať príbehy o úspechu* : Čo by ste napísali po rokoch o probléme a úspechu, ktorý Vám priniesol ?
- Formulovanie cieľov

- ♥ Pozitívny
- ♥ Atraktívne motivujúci
- ♥ Konkrétne merateľný
- ♥ Dosažiteľný
- ♥ Ekologický

#### UJASŇOVAŤ ROLY A ÚLOHY

- Vyjasnenie úloh a očakávaní
- Analýza konfliktov
- Vysvetlenie okoliu správania, ktoré vyplýva z role

#### REFLEKTOVAŤ KOMUNIKÁCIU

- 4 stránky správy : výzva, obsah, odkaz na vzťah, správa o sebe
- 4 hlavné požiadavky na komunikáciu : orientácia na cieľ, zrozumiteľnosť, ocenenie vytvárania vzťahu, osobná transparentnosť
- Didaktické sledovanie správania pomocou vývojových štvorcov
  - ♥ Rozptýlenie znehodnotenie
  - ♥ Príprava náročných rozhovorov
  - ♥ Formulovanie vývojových cieľov
- Rozoznanie a uvoľnenie začarovaného kruhu
  - ♥ Zmeniť vnútorný postoj a hodnotenie
  - ♥ Zmeniť vlastné správanie alebo situáciu
  - ♥ Úplne opustiť herné pole

#### VYSVETĽOVAŤ PSYCHOLOGICKÝ SVET

- Otázky týkajúce sa osobnosti a učenia
  - ♥ Prečo je také ťažké zmeniť vlastné správanie ? Prečo prepadáme starým zvyklostiam ?
  - ♥ Je vôbec možné, aby sa človek v podstatných aspektoch osobnosti zmenil ?
  - ♥ Ako môže človek ovplyvniť svoje pocity ?
- Tri oblasti pracovného života, ktoré sú predmetom koučovania
  - ♥ Zachádzanie s autoritami a s mocou.
  - ♥ Prežívanie a správanie sa v konfliktoch.
  - ♥ Osobná motivácia a pripravenosť k výkonu.

Mnohé témy v koučovaní sa krútia okolo konfliktov alebo rozhodnutí.

#### Zaobchádzanie s krízami

Pri kríze vznikne tunelové videnie. Kríza sa vyznačuje bezmocnosťou. Spúšťačom krízy identity môžu byť :

- ♥ Práca a výkon
- ♥ Sociálna sieť
- ♥ Telo
- ♥ Materiálne zabezpečenie
- ♥ Normy a hodnoty

#### Riešenie krízy :

- ♥ Pokračovať ako doposiaľ.
- ♥ Prijatie krízy - bezvýhodiskovosť.
- ♥ Nové nasmerovanie - nové perspektívy a ciele.

#### Poznanie hlavných motívov a spôsobov správania:

- ♥ Potreba blízkosti, dištancie, trvania a zmeny.

#### KONCENTROVANE PREHĽBOVAŤ TÉMU

- Vidieť svet očami druhého.
- Zaobchádzanie s ambivalenciami.
- Náčrt budúcnosti.
- Poučenie z minulosti.

