

## PREDMET KOUCOVANIA

### Tri oblasti pracovného života:

- Zachádzanie s autoritami a s mocou.
- Prežívanie a správanie sa v konfliktoch.
- Osobná motivácia a pripravenosť k výkonu.

### Dva problémy manažérov:

- Nedostatok času na prípravu a premyslenie rozhodnutia.
- Nemajú sa s kým poradiť.

*Mnohé témy v koučovaní sa krúčia okolo rozhodnutí alebo konfliktov.*

*Koučovanie predstavuje aktívny prístup k problémom a rozhodnutiam.*

## TRI PRINCÍPY ROZHODOVANIA



### Princíp rázcestia

- Nás včas zastaví a prinúti nás uvažovať, ktorou cestou pokračovať. Vtip je v tom, že v každodenných činnostiach prechádzame každú chvíľu cez nejaké rázcestie bez povšimnutia. Ideme ďalej a pritom sa zbavujeme nevedomky možnosti voľby.

- Môže to byť tak aj onak.

### Princíp účelu

- Ľudia v každodenných situáciách konajú a neuvedomujú si účel, ktorý by mali svojim konaním sledovať.
- Čo tým sledujem?

### Princíp negácie

- Keď nás niekto alebo niečo núti sa rozhodnúť, rozhodneme sa tak, že zdržíme akékoľvek rozhodnutie.
- Je naozaj potrebné teraz rozhodnúť?
- Mám to rozhodnúť ja?
- Nemusím robiť nič.

## KONFLIKTY

### Situácie:

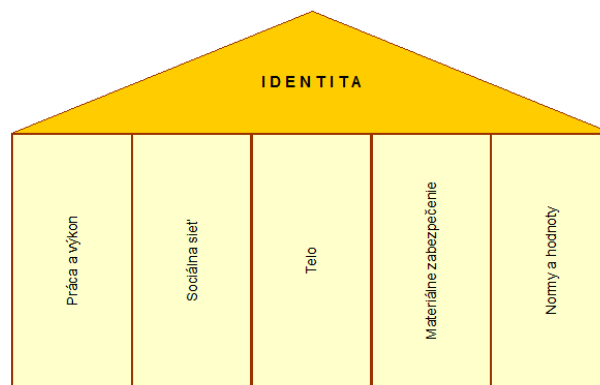
- Nie sú dôležité pre koučovaného.
- Vyriešime ich neskôr.
- Treba riešiť, hľadáme riešenia.

### Riešenie konfliktu:

- Napísať konflikt, dôvod konfliktu a dôležitosť konfliktu.
- Napísať problém a obodovať problém.
- Napísať situácie, kedy som sa vyhla konfliktu a dôvod, prečo som nechcela ísť do konfliktu.
- Napísať dôležitosť situácie, prečo som nechcela ísť do konfliktu.

## ZAOBCHÁDZANIE S KRÍZAMI

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



### Riešenie krízy:

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

### Rozoznanie a uvoľnenie začarovaného kruhu:

- Zmeniť vnútorný postoj a hodnotenie.
- Zmeniť vlastné správanie alebo situáciu.
- Úplne opustiť herné pole.

### 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?

## PROBLÉM

- Keď odmotáme toaletný papier, dostaneme sa k jadru, ktoré je nám presne na to, na čo je nám odmotaný papier.
- Problém náleží minulosti a prítomnosti.
- Problém je popis nežiaduceho stavu.

*Žiadne správanie samo o sebe nie je problémom. Až negatívne hodnotenie správania vytvára problém.*

## NE - PROBLÉM

- Ne-problém sú ciele.
- Keď ich máme k dispozícii, nepotrebujeme popis problému.
- Ne-problém je popis stavu žiaduceho.
- Ne-problém je omnoho zaujímavejší ako problém.

*Koučovanie je o tom, ako z problému urobiť ne-problém.*

## PRÍLEŽITOSŤI

Nemusíte mať problém, treba hovoriť o možnostiach a príležitostiach, ako sa zlepšiť, ako dosiahnuť posun k lepšiemu.

*Koučovanie sa nezameriava na chyby, ktoré sa stali, ale na príležitosti, ktoré prídu.*



## PRERÁMCOVANIE

### 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?



*Všetko, čo je nejaké, môže byť onaké.*

## POZITÍVNA PREDSTAVA

**Cieľ: Zbaviť sa obmedzení a psychických blokov.**

Predstavte si, že ste pri jaskyni, kde na začiatku necháte batoh s problémami a pri jazierku pijete vodu z pohára, ktorý naplňa vaše túžby a hodnoty.

