

Obsah

 1 Co je koučování?	1
 2 Kdo může koučovat?	3
 3 Koho lze koučovat?	5
 4 Model koučování	9
 5 Opravdové koučování	11
 6 Cvičení	13
6.1 Mířit dost vysoko	15
6.2 Hodnocení	16
6.3 Čas ustoupit	17
6.4 Být realističtí	18
6.5 Být nerealističtí	19
6.6 Vytváření vzájemných vztahů	20
6.7 Přistihněte je, když to dělají správně ..	21
6.8 Ověřit si, zda vás pochopili	22
6.9 Mám schopnost koučovat?	23
6.10 Koučování jako norma společnosti ..	24
6.11 Koučovat mimo pracoviště	25
6.12 Koučovat spolu s ostatními	26
6.13 Koučovat svého šéfa	27
6.14 Koučovat své kolegy	28
6.15 Koučovat sami sebe	29
6.16 Delegovat	30
6.17 Vytvořit vhodné prostředí	32
6.18 Budování důvěry	33
6.19 Nechat se vyhodit z práce	34
6.20 Omezit odmítavý postoj	35
6.21 Naléhavé situace	36
6.22 Podpořit nápady	37
6.23 Stanovit tempo	38
6.24 Stanovit dvousměrný proces	39
6.25 Pokračovat	40
6.26 Od PROČ k JAK	41
6.27 Překonat obavy	42
6.28 Poskytnout zpětnou vazbu	43
6.29 Stanovit cíle	44
6.30 Cíle	45
6.31 Vyvinout zvláštní úsilí	46
6.32 „Já to neumím“	47
6.33 Kdyby jenom ne... ..	48
6.34 Koučovat jednotlivce	49
6.35 Zbavit se strachu	50
6.36 Poznat, co víte	51
6.37 Učení a výukové styly	52
6.38 Důvěřovat	53
6.39 Kárání a výčitky	54
6.40 Ustoupit od cíle	55
6.41 Láska	56
6.42 Oklasifikovat si čas	57
6.43 Měřit zlepšení	58
6.44 Poslání – hlavní úkol	59
6.45 Vše lze udělat nyní	60
6.46 Vrátit se zpět k tomu,	62
co se již udělalo	
6.47 Překonat celoživotní učení	63
6.48 Naplánovat koučování	64
6.49 Pozitivní výroky	65
6.50 Pozitivní představa	66
6.51 Problémy, problémy, problémy ...	67
6.52 Tlačit k cíli	68

6.53 Uvést do praxe	.69
6.54 Rychlé výsledky	.70
6.55 Neochota zlepšit se	.71
6.56 Životní vzory	.72
6.57 Sdílet znalosti	.73
6.58 Pomalé zlepšování	.74
6.59 Zastavit se a přemýšlet	.75
6.60 Strategie	.76
6.61 Učení versus koučování	.77
6.62 Koučovat tým	.78
6.63 Budoucnost je cizí země	.79
6.64 Minulost je cizí země	.80
6.65 Neochotný kouč	.81
6.66 Použít model ADAPT	.82
6.67 Vize	.83
6.68 Kdy koučovat	.84
6.69 Wu wei	.85

|7| Další zdroje87

|8| Příloha89

8.1 Aktivita dle uplatnění koučování jednotlivce	.91
8.2 Aktivita dle uplatnění koučování týmu	.92
8.3 Aktivita dle využitelnosti v praxi	.93
8.4 Aktivita dle vašeho rozvoje	.94
8.5 Aktivita dle zábavy	.95
8.6 Aktivita dle náročnosti přípravy	.96
8.7 Aktivita dle času, který zaberou	.97