

- 1 Úvod 4
- 2 Co je koučování? 5
- 3 Přínosy koučování 6
- 4 Historie koučinku 8
 - 4.1 Základní přístupy a východiska 8
 - 4.2 Historie 8
- 5 Základní východiska pro práci kouče: myšlení kouče 9
 - 5.1 Postoj a myšlení kouče 9
 - 5.2 Zaměření na řešení 10
 - 5.3 Úhel pohledu: hledejme pozitiva 11
- 6 Klíčové kompetence a profil ideálního kouče 11
- 7 Typy koučinku 15
- 8 Koučování versus jiné formy práce s klienty 16
- 9 Příprava na koučovací rozhovor 18
 - 9.1 Příprava těsně před sezením 18
 - 9.2 Příprava prostředí 19
- 10 Struktura koučovacího rozhovoru 19
- 11 Nástroje koučinku 21
 - 11.1 Otázky 21
 - 11.1.1 Otázky na zdroje 23
 - 11.1.2 Otázky na výjimky 23
 - 11.1.3 Otázka po zázraku 23
 - 11.1.4 Příklady otázek 24
 - 11.2 Škálování 27
 - 11.2.1 Příklady škálování 28
 - 11.3 Koučování podle modelu GROW 30
 - 11.3.1 Stanovování cílů 30
 - 11.3.2 Popis reality 32
 - 11.3.3 Hledání možností 33
 - 11.3.4 Rozhodnutí co udělat 34
 - 11.4 Technika přerámování 36
 - 11.5 Zaměření na klientovy zdroje 36
 - 11.6 Jazyk - připojování se v rozhovoru 37
 - 11.7 Vyjasňování 37
 - 11.8 Shrnutí řečeného a sledování souvislostí 37
 - 11.9 Čas jako nástroj 38
 - 11.10 Rámec typu představte si 38
 - 11.11 Zpětná vazba 39
 - 11.12 Ocenění 40
 - 11.13 Doporučení pro klienta 40
 - 11.14 Pomoc versus kontrola 41
 - 11.15 Hodnocení versus reflektování 42
 - 11.16 Sebereflexe 42
- 12 Vedení a koučování 43
 - 12.1 Charakteristika koučování ve vedení 51
 - 12.2 Příležitosti pro koučování ve vedení 52
 - 12.3 Příklady rozhovorů koučování ve vedení 53
- 13 Koučování v pedagogické praxi 67

14	Literatura.....	69
15	Přílohy.....	71