

# Obsah

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Úvod                                                                                            | 4  |
| 1 Co je koučování                                                                               | 4  |
| 1.1 Definice koučování                                                                          | 4  |
| 1.2 Srovnání s mentorováním, psychoterapií, trénováním a poradenstvím                           | 4  |
| 1.3 Vývoj koučování z hlediska historického                                                     | 6  |
| 1.4 Rozdělení koučinku                                                                          | 7  |
| 1.5 Nástroje koučinku                                                                           | 8  |
| 1.6 Limity koučinku                                                                             | 9  |
| 1.7 Modely koučinku                                                                             | 10 |
| 2 Kdo je to kouč                                                                                | 11 |
| 2.1 Definice kouče                                                                              | 11 |
| 2.2 Vlastnosti kouče                                                                            | 12 |
| 2.3 Etický kodex kouče                                                                          | 14 |
| 3 Teoretická východiska pro obor Psychologie koučování                                          | 14 |
| 3.1 Psychologie                                                                                 | 14 |
| 3.2 Emoce                                                                                       | 16 |
| 3.3 Motivace                                                                                    | 16 |
| 3.3.1 Definice motivace                                                                         | 17 |
| 3.3.2 Teorie motivace vybraných autorů                                                          | 19 |
| 3.4 Mentální dovednosti                                                                         | 23 |
| 3.5 Hypnóza a sugesce                                                                           | 24 |
| 3.6 Vnímání reality a identity                                                                  | 25 |
| 3.7 Vnitřní hra (Inner game)                                                                    | 25 |
| 3.8 Komfortní zóna (Comfort zone)                                                               | 27 |
| 3.9 Nonverbální a paraverbální komunikace                                                       | 27 |
| 3.9.1 Nonverbální komunikace                                                                    | 28 |
| 3.9.2 Paraverbální komunikace                                                                   | 28 |
| 3.10 Vůdcovství (Leadership)                                                                    | 29 |
| 3.11 Flow                                                                                       | 31 |
| 4 Psychosociální rozvoj                                                                         | 31 |
| 4.1 Sebezpoznání, sebereflexe, seberegulace a sebeúcta jako předpoklad psychosociálního rozvoje | 31 |
| 4.1.1 Sebezpoznání                                                                              | 32 |
| 4.1.2 Sebereflexe                                                                               | 32 |
| 4.1.3 Seberegulace                                                                              | 32 |
| 4.1.4 Sebeúcta                                                                                  | 33 |
| 4.2 Sebemotivace ve vztahu k dosahování cílů                                                    | 33 |
| 4.2.1 Sebemotivace a teorie sebedeterminace                                                     | 35 |
| 4.2.2 Model SMART(S)                                                                            | 35 |
| 4.2.3 Opravdu existuje „správný“ postup, jak dosahovat cílů?                                    | 36 |
| 4.3 Nástroje psychosociálního rozvoje                                                           | 36 |
| 4.3.1 Vystupování z komfortní zóny                                                              | 39 |
| 4.3.2 Vystavování se sociálním interakcím                                                       | 40 |
| 4.3.3 Nastavení prospěšných pravidel a postojů                                                  | 41 |
| 4.3.4 Hypnóza                                                                                   | 42 |
| 4.3.5 Respektování asertivního jednání                                                          | 43 |
| 4.4 Nonverbální, paraverbální a verbální komunikace                                             | 43 |
| 4.4.1 Nonverbální komunikace                                                                    | 50 |
| 4.4.2 Paraverbální komunikace                                                                   | 50 |
| 4.4.3 Verbální komunikace                                                                       | 52 |
| 5 Vybrané aspekty vůdcovství v praxi                                                            | 52 |
| 5.1 Prohloubení vztahu                                                                          | 52 |
| 5.2 Převzetí zodpovědnosti                                                                      | 52 |
| 5.3 Přímá komunikace (přiznání chyby)                                                           | 53 |
| 5.4 Pocit bezpečí                                                                               | 55 |
| 6 Společné aspekty koučování a motivace pro oblasti managementu a sportu                        | 55 |
| 6.1 Práce s vnějšími motivy                                                                     | 55 |
| 6.2 Možnost volby                                                                               | 56 |
| 6.3 Přenesení adekvátní úrovně odpovědnosti                                                     | 56 |
| 6.4 Minimalizace kontroly                                                                       | 56 |
| 6.5 Efektivní podání zpětné vazby (feedback)                                                    | 57 |
| 6.6 Zdůraznění důležitosti výsledků činnosti                                                    | 58 |
| 6.7 ‚Pygmalion efekt‘                                                                           | 59 |
| Závěr                                                                                           | 63 |
| Zdroje                                                                                          |    |