

Obsah

Před úvodem aneb Jak číst tuto knížku...	9
Můžeme „dát řeč“?	9
Proč byla tato kniha napsána?	10
Co v knížce (ne)najdete?	11
Úvod, který můžete přeskočit	13
Temné prostředí organizací	13
Cesta ke koučování	14
Annotation	16

Oddíl A Vznik (systemického) koučování

1. Co je to „systemické“?	21
1.1 Soumrak tradičních věd o životě a člověku	21
1.2 Nový pořádek z chaosu	22
2. Co je to koučování?	24
2.1 Klasické koučování aneb Táhnout, tlačit či mobilizovat?	24
2.2 „Oborová“ koučování aneb Každá moderní škola trochu koučuje	25
2.3 Systemické koučování aneb Všechno dohromady a něco navíc	26
2.4 Koučovský přístup kontra profesionální koučování	27

Oddíl B Základy metodiky systemického koučování

3. Potřeby, změny a cíle	31
3.1 Vnitřní a vnější potřeby změny	31
3.2 Tvoření cílů změn	33
3.3 Pravidla tvorby cílů	35
Závěrečné kontrolní otázky	36

4. Základní způsoby koučování	37
4.1 Problémy tradiční práce s lidmi	37
4.2 Cesta do pekel bývá dlážděna dobrými úmysly	38
4.3 Kontroluj i pomáhej, ale neplet' to	40
Závěrečné kontrolní otázky	42
5. Kontrola a vedení	43
5.1 Otevřené vedení, či manipulace?	43
5.2 Mistři světa v manipulaci	44
5.3 Řekni mi, jak jsi kompetentní, a já ti řeknu, jak tě zkontroluji.	45
5.4 Charakteristika způsobů kontroly.	47
Závěrečné kontrolní otázky	48
6. Podpora a pomáhání	49
6.1 Výhody a meze kontroly	49
6.2 Daň za účinnost pomoci	50
6.3 Rámec a cíle v pomáhání	51
6.4 Složitě struktury očekávání	53
6.5 Podněty, žádosti a objednávky	54
6.6 Způsoby pomáhání	58
Závěrečné kontrolní otázky	62
7. Sebereflexe, reflektování a škálování	63
7.1 Proboha, co jsem to udělal...!?	63
7.2 Je každá kritika kontraproduktivní?	66
7.3 Reflektování aneb Co Čech, to hodnotitel...	69
7.4 Posuzovací stupnice a škálování	70
7.5 Příklady použití posuzovacích stupnic	72
7.6 Škálování v kontrole a pomoci	75
Závěrečné kontrolní otázky	78
8. Typologie otázek	79
8.1 Pod palbou otázek...	79
8.2 Otázky instruktivní	81
8.3 Otázky instruktivní – manipulativní	82
8.4 Otázky konstruktivní	84
8.5 Otázky zjišťovací	86

8.6 Otázky zjišťovací neutrální (a matoucí)	87
8.7 Otázky zjišťovací negativní	88
8.8 Otázky zjišťovací pozitivní	91
8.9 Využití otázek v procesu koučování	94
Závěrečné kontrolní otázky	96
9. Problémy, teorie osobnosti a přerámcování	97
9.1 Tvůj problém je, že nemáš problém... ..	97
9.2 Od řešení problémů k rozvíjení budoucnosti	98
9.3 Slivovice a teorie osobnosti?	101
9.4 Z poloviny prázdná, či z poloviny plná?	104
9.5 Trénink pozitivního přerámcování	107
Závěrečné kontrolní otázky	108
10. Připojování se a komunikační bariéry	109
10.1 Příprava na koučování obecně	109
10.2 Příprava na konkrétní koučovací rozhovor	113
10.3 Udržení vztahu aneb Komunikační bariéry	115
10.4 Návčik „pomáhající“ komunikace	117
10.5 Zlatá pravidla koučování	119
Závěrečné kontrolní otázky	120

Oddíl C

Základy teorie systemického koučování

11. Úvod do teorie koučování	123
11.1 Až dosud to bylo jednoduché... ..	123
11.2 Chování kontra myšlení	124
11.3 Když dva říkají totéž, nemusí to být totéž... ..	125
11.3 Teorie a praxe – dvě strany téže mince	127
Závěrečné kontrolní otázky	130
12. Filozofické základy koučování	131
12.1 Jak skutečná je skutečnost?	131
12.2 Konstruktivismus – nová pravda, nebo jen úhel pohledu? ...	133

12.3 Konstruktivistické koncepce světa	135
12.4 Jak se nestat konstruktivistou... ..	137
Závěrečné kontrolní otázky	139
13. Teoretické pozadí koučování	140
13.1 Slovo „systemický“ je tak trochu podvod... ..	140
13.2 Jak spolu (a mezi sebou) vlastně komunikujeme?	141
13.3 Základní teze teorie komunikace	142
13.4 Kouzlo objektivního pozorovatele... ..	144
13.5 Základní teze kybernetiky druhého řádu	145
13.6 Jak vytvořit sebe sama ze sebe sama... ..	148
13.7 Základní teze teorie autopoietických systémů	149
Závěrečné kontrolní otázky	152
14. Užitečné teze kouče	153
14.1 Brainwashing, nebo brainstorming?	153
14.2 Soubor tezí tónovacích a relaxačních	155
14.3 Soubor tezí milostně předešlých	156
14.4 Soubor tezí vrcholových	158
Závěrečné kontrolní otázky	159

Oddíl D

Systemické koučování v praxi

15. Ochutnávka aneb Je líbo trochu praxe?	163
15.1 Pohled ze zákulisí	163
15.2 Jak souvisí pracovní porada a sex?	164
16. Je snazší řídit firmu, nebo rodinu?	166
16.1 Potřebuju se jen něco zeptat, je to jen na chvilku... ..	166
16.2 Jednodušší je věci zlepšovat v práci než doma	168
16.3 Hodina sezení je za námi, chcete končit...?	169
16.4 Geniální otázka malých dětí – Proč?	170
16.5 Je to on – a není to on... ..	171
16.6 Nová dimenze života a podnikání	172

16.7 Nikdy není pozdě prožít si své šťastné dětství	174
16.8 Neví, co chce, ale nepřestane, dokud to nedostane... ..	175
16.9 Nedělej, co nefunguje, a dělej víc toho, co funguje... ..	176
17. Kruté rány osudu	178
17.1 Počátek příběhu	178
17.2 Když je člověk na dně aneb Kde vzít sílu žít?	179
17.3 Jak se odlepit ze dna?	181
17.4 Závěr prvního sezení	183
17.5 Popis významných událostí v jednotlivých sezeních	184
17.6 Jak probíhalo závěrečné sezení	186
17.7 Sebereflexe aneb Zpověď kouče	188
18. Když se to láme... ..	190
18.1 Když se tsunami potká s tsunami... ..	190
18.2 Kompetentní vs. nekompetentní – spojené nádoby?	192
18.3 Kdo je dobrý, může být ještě lepší... ..	193
18.4 Závěrečný test: krizová intervence tradičně a koučovsky	195

Oddíl E

Přílohy

1. Soubor konstruktivních otázek	199
Otázky na žádost a formulování objednávky	199
Pozitivně zjišťovací otázky	199
Otázky na dokončení objednávky a na řešení	200
Otázky na průběh koučování	201
Záchranné otázky, když se nic z předchozího nedaří... ..	202
2. Co trápí (nejen) podnikatele a manažery?.....	204
Co mají společného firma, rodina či škola?	204
Co chtějí lidé na začátku koučování	204
Co chtějí lidé, když se cítí bezpečněji	205
Co chtějí lidé po vzniku důvěrného vztahu	206
Nejčastější paradoxní a marná očekávání	207

3. Jak si vybrat vhodného kouče?	209
Zkušenost druhých nad zlato...	209
Zkoumejte rodokmen, ale věřte zdravému selskému rozumu	210
Poradce nebo kouč nebo co jiného...	211
Věřte více zdravým skeptikům než kouzelným dědečkům	211
Očuchejte si svého kouče, dejte na první dojem	212
Každý král měl své ochutnávače...	213
I nejlepší výběr může být fiasko...	213
4. Co je dobré vědět před prvním koučováním?	215
Čím se liší koučování od jiných postupů?	215
Kdy jsou pracovníci na své první koučování dobře připraveni?	216
S čím počítat v průběhu koučování?	216
Jaké jsou požadavky na prostředí koučování?	217
Jaká je doporučená organizace koučování?	218
Úvodní rozhovor s koučem	219
Chcete se na rozhovor trochu připravit?	219
Doporučená literatura	221
Literatura, kterou zaručeně čtete...	221
Literatura jen tak pro inspiraci, lehoučká a chytrá	221
Literatura pro ty, kterým to nahoře nestačí	221
Zdroje informací na webových stránkách	222