

Obsah

O autorce	9
Předmluva	11
Úvod	13

ČÁST PRVNÍ

Praktický průvodce koučinkem a sebekoučinkem

1. Co je koučování?	15
1.1 Jak se odlišují koučování, mentoring, psychoterapie a supervize?	17
1.2 Víra v potenciál jako klíč k rozvoji lidí	18
1.3 Co mají společného koučink a krize?	22
1.4 Podstata koučování	25
2. První schůzka s klientem – jak to probíhá	29
2.1 Struktura úvodního sezení jako základ úspěšné spolupráce	29
3. Navázání koučovacího vztahu	35
3.1 Rapport – jak vybudovat důvěru	36
3.2 Cvičení na budování rapportu	39
3.3 Přizpůsobení a vedení	42
4. Účinné otázky	47
4.1 Zázračná otázka a vizualizace ideální budoucnosti	53
4.2 Nepředpojaté otázky pro prozkoumání klientova vnitřního světa	54
4.3 Metamodel NLP pro rozšíření a zpřesnění komunikace	56
4.4 Diltsovy logické úrovně	59
5. Koučovací model GROW	67
5.1 Model GROW a klíčové otázky	68
5.2 Jaké jsou cíle? (G)	71

5.3	Jaká je realita? (R)	77
5.4	Jaké možnosti máte? (O)	81
5.5	Co budete dělat? (W)	86
6.	Chováme se podle našich přesvědčení	91
6.1	Jak se utváří naše přesvědčení?	92
6.2	Přesvědčení úspěšných lidí	96
6.3	Jak pracovat s přesvědčeními v praxi	103
7.	Metafory jako cesta k proměně	107
7.1	Význam metafory v koučování	108
7.2	Horolezec na skále	110
8.	Sebekoučování	113
8.1	Sebekoučink pro změnu návyků a zvýšení sebedůvěry	114
8.2	Jak se změnit a vybudovat nové návyky pomocí sebekoučinku?	118
8.3	Sebekoučink pro dosažení změny	120
8.4	Kdo jsem? – Inspirace pro váš rozvoj	123

ČÁST DRUHÁ

Cesta proměny: praktické aktivity pro transformaci

9.	Hodnoty a smysl	125
9.1	Vytvoření žebříčku hodnot jako cesta k naplnění a seberealizaci	125
9.2	Cesta k osobnímu souladu	133
9.3	Skutečné a iluzorní hodnoty. Od závislosti ke svobodě	139
9.4	Porozumění smyslu	143
9.5	Činy mluví hlasitěji než slova	150
10.	Poznejte své talenty a účinné strategie	155
10.1	Objevování a oslava vlastních talentů, schopností a dovedností	155
10.2	Poznejte a využívejte své strategie	159

11. Vliv okolního prostředí	165
11.1 Vytvořte si prostředí, které vás podporuje	165
11.2 Oblečení vyjadřuje, kým jsme	171
12. Zvládání emocionálního stavu	175
12.1 Naučte se spojovat a odpojovat od svých pocitů	175
12.2 Kotvení a ovlivňování vlastního emočního stavu	181
12.3 Integrace částí	185
12.4 Změna začíná uvnitř nás	193
13. Vztahy s druhými	197
13.1 Pozice vnímání	197
13.2 Síla neverbální komunikace jako klíč k hlubšímu porozumění	203
13.3 Jak se učit a růst díky „obtížným“ lidem	209
13.4 Umění pustit a přijmout různé perspektivy	213
14. Poskytování a přijímání zpětné vazby	219
14.1 Schopnost poskytovat zpětnou vazbu způsobem, který vede k růstu	219
14.2 Schopnost otevřeně přijímat zpětnou vazbu	225
15. Vize a cesta k úspěchu	231
15.1 Den jen pro sebe – co opravdu chcete?	231
15.2 Vytvořte přesvědčivou vizi a dosáhněte toho, co chcete	235
16. Podpora	241
16.1 Najděte si kouče nebo mentora	241
Řešení úloh	246
A na závěr	249
Poděkování	251
Literatura	253

Přehled metaforických příběhů

I. Kořeny ve větru / 131
II. Kompas života / 137
III. Zahrada mysli / 142
IV. Pod hladinou mysli / 148
V. Stopy v písku života / 153
VI. Zahrada talentů / 158
VII. Cesta ročními obdobími / 163
VIII. Plátno vašeho života / 169
IX. Oblečení jako zrcadlo vašeho já / 173
X. Emocionální přechody v tichu lesa / 179
XI. Kotvy k emocionálnímu mistrovství / 184
XII. Symfonie mysli / 189
XIII. Barvy života / 195
XIV. Tělocvična mysli / 201
XV. Moudrost ukrytá ve starobylé knihovně / 207
XVI. Mosty porozumění / 212
XVII. Pustit a nalézt svobodu / 217
XVIII. Moudrost mezi řádky / 223
XIX. Klidné a bouřlivé kruhy zpětné vazby / 228
XX. Tento den je jen váš / 233
XXI. Cesta ke hvězdám / 239
XXII. Výstup na horu mistrovství / 244