

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 zdroje 87

| 8 | Příloha 89

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