

Obsah

Summary	9
O autorech	11
Poděkování	12
Předmluva Kláry Giertlové	15
Předmluva Vladimíra Smékala	17
Úvod aneb dveře se otvírají	18
1 Koučování zaměřené na řešení	23
1.1 Co je koučování?	23
1.2 Přístupy ke koučování	30
1.3 Účinnost koučování a hypotéza „společných faktorů“	32
1.4 Koučování zaměřené na řešení a jeho principy	36
Trojice základních principů Stevea de Shazera	36
Akronym RESENI	36
1.5 Model Dalet	41
Připojování ke klientovi	42
Rozvíjení řešení	43
Tanec kolem problému	43
Zaměření a reflektování	44
Experimenty	49
2 Reflektování	47
2.1 Stavy koučovy mysli	48
2.2 Spolupráce s klientem	52
Návštěva, stížnost a zakázka	52
Pomoc a kontrola	54
Kontext – pole spolupráce a hierarchie zadavatelů	59

2.3	Proces změny	62
	<i>Model Reteaming</i>	63
	<i>Diagramy pro první a následná sezení</i>	64
	<i>Sedmero cest k řešení</i>	66
2.4	Principy koučování zaměřeného na řešení	67
2.5	Práce s reflektujícími týmy	68
	<i>Průběh konzultace s reflektujícími týmy</i>	68
	<i>Zásady a principy reflexí v reflektujícím týmu</i>	70
	<i>Zaměření reflexí</i>	71
3	Připojování ke klientovi	73
3.1	Popovídání (small talk)	73
3.2	Postoj nevědění, zvědavost a konstruktivní naslouchání	77
3.3	Rozumění a potvrzování	82
3.4	Klientův jazyk	88
3.5	Parafrázování, shrnování a opakování	92
3.6	Klientovo tempo aneb přizpůsobení rychlosti podmínkám	95
3.7	Sledování a využívání klientových neverbálních projevů	96
3.8	Koučovy neverbální projevy	99
3.9	Práce s tichem	100
3.10	Koučova transparentnost a sdělování reflexí	103
3.11	Humor a prvek překvapení	107
4	Rozvíjení řešení	111
4.1	Detailní popisy	111
	<i>Harryho model</i>	112
	<i>A co ještě?</i>	114
	<i>Pozitivní formulace a kouzelné slůvko „namísto“</i>	115
	<i>Práce s rozdíly</i>	117

4.2	Společný projekt	119
4.3	Vize preferované budoucnosti (sen)	123
	Zázračná otázka	126
	Další otázky na preferovanou budoucnost	131
4.4	Cíle	139
	Desatero kritérií užitečně zformulovaného cíle	142
4.5	Dovednosti	151
	„Čtyřlístek dovedností“	152
4.6	Oceňování	156
	Přímé ocenění	158
	Nepřímé ocenění	159
	Využití klientova sebeocenění	160
4.7	Předzvěsti řešení (střípky preferované budoucnosti)	160
4.8	Práce se zdroji (utilizace)	164
4.9	Naděje a důvěra ve změnu	168
4.10	Drobné známky zlepšení (Malý pokrok)	174
4.11	Škály (stupnice)	179
	Škála pokroku	185
	Škála důvěry ve změnu	189
	Škála motivace ke změně	190
	Práce s více škálami	190
4.12	„Závěrečné intervence“ aneb něco na cestu	192
	Přestávka	193
	Ocenění	194
	Přemostění	194
	Experimenty	195
4.13	Mapování změn	198
	Pomůcka ÚZUS	199
	Změny před prvním setkáním	206
	Sledování změn v rámci konzultace a práce s klientovou zpětnou vazbou	208
	Změny mezi setkáními	211

5 Tanec kolem problému	218
5.1 Výjimky	218
Výjimky z problému	220
<i>Popis stavu před problémem a situace mimo</i> <i>problémový vzorec</i>	224
5.2 Zvládání	234
5.3 Udržování	237
5.4 Motivace ke změně	239
6 Závěr aneb dveře se zavírají... či otvírají?	243
Literatura	246