

# Obsah

<b>1   Co je koučování? .....</b>	<b>1</b>
<b>2   Kdo může koučovat? .....</b>	<b>3</b>
<b>3   Koho lze koučovat? .....</b>	<b>5</b>
<b>4   Model koučování .....</b>	<b>9</b>
<b>5   Opravdové koučování .....</b>	<b>11</b>
<b>6   Cvičení .....</b>	<b>13</b>
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 koučování jednotlivce	.91
8.2 Aktivity dle uplatnění koučování týmu	.92
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