

► OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	9
PŘEDMLUVA (David Megginson)	11
ÚVODEM	13
1 KDO JSEM?	17
Příběh kouče Petra začíná	17
Principy koučování: Co je a není koučování?	18
Přehled koučovacích kompetencí	30
Úvod do jungovské osobnostní typologie	32
Jaký je kouč Petr z hlediska osobnostní typologie	37
1. kompetence kouče: Sebepoznání a seberepozumění	39
2 JAKÝ JSEM?	43
Seznámení s manažerem Tomášem	43
Sebeodhad osobnostního typu	48
Kde získáváme energii? Extraverze nebo Introverze? (E nebo I)	49
Jak získáváme informace? Smysly nebo intuice? (S nebo N)	57
Jak se rozhodujeme? Myšlení nebo Cítění? (T nebo F)	68
Jak si organizujeme život? Rozhodování nebo Vnímání? (J nebo P)	78
2. kompetence kouče: Závazek k seberozvoji	89
3 KAM JDU?	97
Hranice kouče a nastavení kontraktu	97
První setkání s Radkou	99
Koučovací rozhovor s Radkou	106
Supervize kouče Petra	115
3. kompetence kouče: Kontraktování	117
Otázky pro vaši reflexi	121
4 PROČ JDU?	123
Od efektivního manažera k inspirujícímu lídrovi: Principy leadershipu	123
Koučování Tomáše „pod hladinou“	129
Cesta Radky k sobě	134
Škálování a práce s metaforou: Koučování projektového manažera Mira	138
4. kompetence kouče: Vytváření vztahu	143

5 S KÝM JDU?	145
Využití osobnostní typologie MBTI® v týmu Optimal	145
Co lze vyčíst z tabulky osobnostních typů	157
Kognitivní styly	157
Kvadranty: Přístup ke změnám	163
Temperamenty	166
Příběh tanečnicka Jiřího	174
5. kompetence kouče: Rozvíjení nápadů a učení	178
6 JAK JDU?	181
Příběh tanečnicka Jiřího: Jak dovést svou vizi k realizaci?	182
Koučování naživo: Pokračování příběhu projektového manažera Mira	185
Gestalt experiment: Tomášovo další koučování sezení	190
Dynamika osobnostního typu	193
6. kompetence kouče: Orientace na akci a výsledky	207
Otázky pro vaši reflexi	209
7 VRCHOLY A ÚDOLÍ	213
Vrcholy (FLOW)	214
Bariéry v koučování	214
Překonávání Tomášových pochybností	217
Koučování Radky: Sebelimitující přesvědčení a stresory podle MBTI®	219
O Gestalt koučování: Práce s energií	224
Inspirace z neurolingvistického programování (NLP)	229
Další modely v koučování a osobnostní typologii	233
7. kompetence kouče: Využívání modelů a technik	238
8 JSME V CÍLI?	241
Závěrečné setkání s Radkou: Ukončení koučování	241
Vyhodnocení Tomášova koučování	243
Petr opět na supervizním sezení s Marií	245
O supervizi: Proč a jak?	249
8. kompetence kouče: Vyhodnocování	253
9 CESTA NEKONČÍ	257
Trendy ve světě koučování a osobnostní typologie	258
Doporučení co dál: Jakými cestami se rozvíjet?	261
Závěrečné otázky k sebereflexi	263
9. kompetence koučů Anity a Norberta (Elixír koučování)	264
Jak jsme psali tuto knihu	265
ZÁVĚREM	269

ATLAS OSOBNOSTNÍ TYPOLOGIE A KOUČOVÁNÍ	271
Příloha 1 – Osobnostní typologie podle MBTI®	273
Příloha 2 – Tabulka osobnostních typů podle MBTI®	274
Příloha 3 – Tabulka dynamiky typu: Pořadí osobnostních preferencí	275
Příloha 4 – Popisy 16 osobnostních typů	276
Osobnostní typ ISTJ	276
Osobnostní typ ISFJ	278
Osobnostní typ INFJ	280
Osobnostní typ INTJ	282
Osobnostní typ ISTP	284
Osobnostní typ ISFP	286
Osobnostní typ INFP	288
Osobnostní typ INTP	290
Osobnostní typ ESTP	292
Osobnostní typ ESFP	294
Osobnostní typ ENFP	296
Osobnostní typ ENTP	298
Osobnostní typ ESTJ	300
Osobnostní typ ESFJ	302
Osobnostní typ ENFJ	304
Osobnostní typ ENTJ	306
Příloha 5 – Etické principy pro používání osobnostní typologie	308
Příloha 6 – Kompetence kouče EMCC	309
Příloha 7 – Etický kodex EMCC	310
Příloha 8 – Model G.R.O.W.: Příklady otázek	313
Příloha 9 – Jak se projevuje osobnostní typ kouče	314
Příloha 10 – Osobnostní typ koučovaného	315
Příloha 11 – Doporučení pro kouče, jak přistupovat k jednotlivým osobnostním typům	316
ISTJ	316
ISFJ	316
INFJ	317
INTJ	317
ISTP	318
ISFP	318
INFP	319

INTP	319
ESTP	320
ESFP	320
ENFP	321
ENTP	321
ESTJ	322
ESFJ	322
ENFJ	323
ENTJ	323
Použitá a doporučená literatura	324
Rejstřík	331
O autorech	335