
Obsah

Slovo úvodem	13
Předmluva	15
Poděkování	21
Úvod	23
1 Nastavení koučovacího vztahu	
Nástroje pro vytvoření jasných očekávání a jasných výsledků ..	29
Proces koučování	30
Formulář pro vyhodnocení koučování	31
Formulář koučovací smlouvy a shrnutí koučování	33
Formulář sebehodnocení	38
Seznam bodů pro vytvoření koučovací smlouvy	41
Plán akcí	45
Vyhodnocení koučování	48
2 Základní nástroje	
Klíčové nástroje pro zvládnutí koučovacího vztahu	53
Model naslouchání	54
Dotazovací dovednosti a techniky	58
Techniky zpětné vazby a její příklady	63
Model ORACLE	68
Koučování během přestávky na kávu	75
Sebe-koučování	78

3 Stanovování cílů

Nástroje pro ujasnění požadovaného výsledku	81
Vytváření mocných záměrů	82
Stanovování cílů	87
Rozbor předchozích dosažených cílů	91
Změna vlastní osoby	94
Plánování akcí – práce s prostorem	97
Osvěžování cílů	100
Odstraňování překážek	102
Vizualizace cíle	103
Text vizualizace cíle	105

4 Řešení problému

Nástroje pro zkoumání řešení a vytváření pozitivních možností	107
Logické úrovně	108
Pozitivní řešení problému (změna pohledu)	111
Mapování problému	114
Silové pole	117

5 Hodnoty a přesvědčení

Nástroje pro objevení toho, co motivuje chování	121
Zkoumání vnitřního konfliktu	122
Pomáhání zmírnit stres	125
Přeměna negativních myšlenkových vzorců	130
Rozbor omezujících přesvědčení	133
Určení hodnot	137
Uspořádání hodnot	141
Vyhodnocení přesvědčení	146

6 Strategie pro vybudování jistoty

Nástroje pro vytvoření jistoty a pro rozvoj osobní výkonnosti	149
Přeprogramování negativní mluvy	150
Budování sebejistoty	153
Osobní prostor dokonalosti	155

7	Efektivní práce s ostatními	
	Nástroje pro rozbor a dosahování zlepšení vztahů	157
	Řešení konfliktu chování	158
	Rozbor konfliktu a jeho řešení	162
	Cvičení na pohled z 360 stupňů	165
8	Osobní vliv	
	Nástroje na zvýšení přítomnosti a vlivu	167
	Příprava myšlenek	168
	Průzkum komunikačních dovedností a jejich přehled	171
	Zpětná vazba z okolí 360 stupňů	177
	Napodobování modelu sebe sama a druhých	188
9	Podporující styl vedení	
	Nástroje pro rozvoj vaší strategie a zvýšení výkonnosti týmu .	191
	Zjištění atmosféry v týmu	192
	Zlepšení procesu delegování	195
	Plánování delegování	198
	Stanovování priorit: párové porovnávání	204
	Stanovování priorit: mřížka důležitost v. naléhavost	208
	Rozvoj strategie	210
10	Plánování budoucnosti	
	Nástroje k určení, čím a kde chcete být	215
	Životní události	216
	Model objevování	220
	Navržení ideální práce	224
	Manažerem vlastní kariéry	228