

Obsah

PŘEDMLUVA	9
Před úvodem aneb Jak číst tuto knížku... ..	11
Můžeme „dát řeč“?	11
Proč byla tato kniha napsána?	12
Co v knížce (ne)najdete?	14
ÚVOD, KTERÝ MŮŽETE PŘESKOČIT...	16
Temné prostředí organizací.....	16
Cesta ke koučování.....	17
The art of coaching.....	19
————— ODDÍL A —————	
VZNIK (SYSTEMICKÉHO) KOUČOVÁNÍ	
1 CO JE TO „SYSTEMICKÉ“?	23
1.1 Soumrak tradičních věd o životě a člověku.....	23
1.2 Nový pořádek z chaosu.....	24
2 CO JE TO KOUČOVÁNÍ?	26
2.1 Klasické koučování aneb Táhnout, tlačit či mobilizovat?.....	26
2.2 „Oborová“ koučování aneb Každá moderní škola trochu koučuje... ..	27
2.3 Systemické koučování aneb Všechno dohromady a něco navíc.....	28
2.4 Koučovský přístup kontra profesionální koučování.....	29
————— ODDÍL B —————	
ZÁKLADY METODIKY SYSTEMICKÉHO KOUČOVÁNÍ	
3 POTŘEBY, ZMĚNY A CÍLE	33
3.1 Vnitřní a vnější potřeby změny.....	33
3.2 Tvoření cílů změn.....	35



3.3 Pravidla tvorby cílů.....	37
Závěrečné kontrolní otázky.....	38
4 ZÁKLADNÍ ZPŮSOBY KOUČOVÁNÍ.....	39
4.1 Problémy tradiční práce s lidmi	39
4.2 Cesta do pekel bývá dlážděna dobrými úmysly	40
4.3 Kontroluj i pomáhej, ale nepleť to	42
Závěrečné kontrolní otázky.....	44
5 KONTROLA A VEDENÍ.....	45
5.1 Otevřené vedení, či manipulace?	45
5.2 Mistři světa v manipulaci.....	46
5.3 Řekni mi, jak jsi kompetentní, a já ti řeknu, jak tě zkontroluji.....	47
5.4 Charakteristika způsobů kontroly	49
Závěrečné kontrolní otázky.....	50
6 PODPORA A POMÁHÁNÍ.....	51
6.1 Výhody a meze kontroly	51
6.2 Daň za účinnost pomoci	52
6.3 Rámec a cíle v pomáhání.....	53
6.4 Složitě struktury očekávání	55
6.5 Podněty, žádosti a objednávky	56
6.6 Způsoby pomáhání	60
Závěrečné kontrolní otázky.....	65
7 SEBEREFLEXE, REFLEKTOVÁNÍ A ŠKÁLOVÁNÍ.....	66
7.1 Proboha, co jsem to udělal...!?	66
7.2 Je každá kritika kontraproduktivní?.....	69
7.3 Reflektování aneb Co Čech, to hodnotitel... ..	72
7.4 Posuzovací stupnice a škálování	74
7.5 Příklady použití posuzovacích stupnic	75
7.6 Škálování v kontrole a pomoci.....	79
Závěrečné kontrolní otázky.....	82
8 TYPOLOGIE OTÁZEK.....	83
8.1 Pod palbou otázek... ..	83

8.2 Otázky instruktivní.....	85
8.3 Otázky instruktivní – manipulativní	87
8.4 Otázky konstruktivní	89
8.5 Otázky zjišťovací	91
8.6 Otázky zjišťovací neutrální (a matoucí)	92
8.7 Otázky zjišťovací negativní	93
8.8 Otázky zjišťovací pozitivní	97
8.9 Využití otázek v procesu koučování.....	101
Závěrečné kontrolní otázky.....	103
9 PROBLÉMY, TEORIE OSOBNOSTI A PŘERÁMOVÁNÍ	104
9.1 Tvůj problém je, že nemáš problém... ..	104
9.2 Od řešení problémů k rozvíjení budoucnosti	105
9.3 Slivovice a teorie osobnosti?	108
9.4 Z poloviny prázdná, či z poloviny plná?.....	111
9.5 Trénink pozitivního přerámování	114
Závěrečné kontrolní otázky.....	116
10 PŘIPOJOVÁNÍ SE A KOMUNIKAČNÍ BARIÉRY	117
10.1 Příprava na koučování obecně	117
10.2 Příprava na konkrétní koučovací rozhovor	121
10.3 Udržení vztahu aneb Komunikační bariéry.....	124
10.4 Nácvik „pomáhající“ komunikace.....	126
10.5 Zlatá pravidla koučování	128
Závěrečné kontrolní otázky.....	130

————— ODDÍL C —————

ZÁKLADY TEORIE SYSTEMICKÉHO KOUČOVÁNÍ

11 ÚVOD DO TEORIE KOUČOVÁNÍ	133
11.1 Až dosud to bylo jednoduché.....	133
11.2 Chování kontra myšlení	134
11.3 Když dva říkají totéž, nemusí to být totéž.....	135
11.4 Teorie a praxe – dvě strany téže mince	138
Závěrečné kontrolní otázky.....	141



12 FILOZOFICKÉ ZÁKLADY KOUČOVÁNÍ	142
12.1 Jak skutečná je skutečnost?.....	142
12.2 Konstruktivismus – nová pravda, nebo jen úhel pohledu?	145
12.3 Konstruktivistické koncepce světa	147
12.4 Jak se nestat konstruktivistou... ..	149
Závěrečné kontrolní otázky.....	151

13 TEORETICKÉ POZADÍ KOUČOVÁNÍ	152
13.1 Slovo „systemický“ je tak trochu podvod... ..	152
13.2 Jak spolu (a mezi sebou) vlastně komunikujeme?	153
13.3 Základní teze teorie komunikace.....	154
13.4 Kouzlo objektivního pozorovatele.....	157
13.5 Základní teze kybernetiky druhého řádu	158
13.6 Jak vytvořit sebe sama ze sebe sama... ..	161
13.7 Základní teze teorie autopoietických systémů	163
Závěrečné kontrolní otázky.....	166

14 UŽITEČNÉ TEZE KOUČE	167
14.1 Brainwashing, nebo brainstorming?	167
14.2 Soubor tezí tónovacích a relaxačních	169
14.3 Soubor tezí milostně předehevých.....	170
14.4 Soubor tezí vrcholových	172
Závěrečné kontrolní otázky.....	173

————— ODDÍL D —————
SYSTEMICKÉ KOUČOVÁNÍ V PRAXI

15 OCHUTNÁVKA ANEB JE LIBO TROCHU PRAXE?	177
15.1 Pohled ze zákulisí.....	177
15.2 Jak souvisí pracovní porada a sex?.....	178
16 JE SNAŽŠÍ ŘÍDIT FIRMU, NEBO RODINU?.....	180
16.1 Potřebuju se jen něco zeptat, je to jen na chvílku... ..	180
16.2 Jednodušší je věci zlepšovat v práci než doma	182

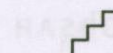


16.3	Hodina sezení je za námi, chcete končit...?	183
16.4	Geniální otázka malých dětí – Proč?	184
16.5	Je to on – a není to on	185
16.6	Nová dimenze života a podnikání	186
16.7	Nikdy není pozdě prožít si své šťastné dětství	188
16.8	Neví, co chce, ale nepřestane, dokud to nedostane...	188
16.9	Nedělej, co nefunguje, a dělej víc toho, co funguje...	190
17	KRUTÉ RÁNY OSUDU	191
17.1	Počátek příběhu	191
17.2	Když je člověk na dně aneb Kde vzít sílu žít?	192
17.3	Jak se odlepit ze dna?	194
17.4	Závěr prvního sezení	196
17.5	Popis významných událostí v jednotlivých sezeních	197
17.6	Jak probíhalo závěrečné sezení	199
17.7	Sebereflexe aneb Zpověď kouče	202
18	KDYŽ SE TO LÁME...	204
18.1	Když se tsunami potká s tsunami...	204
18.2	Kompetentní vs. nekompetentní – spojené nádoby?	205
18.3	Kdo je dobrý, může být ještě lepší...	207
18.4	Závěrečný test: krizová intervence tradičně a koučovsky	208

ODDÍL E

PŘÍLOHY

1	SOUBOR KONSTRUKTIVNÍCH OTÁZEK	213
	Otázky na žádost a formulování objednávky	213
	Pozitivně zjišťovací otázky	213
	Otázky na dokončení objednávky a na řešení	214
	Otázky na průběh koučování	215
	Záchranné otázky, když se nic z předchozího nedaří...	215
2	CO TRÁPÍ (NEJEN) PODNIKATELE A MANAŽERY?	218
	Co mají společného firma, rodina či škola?	218



Co chtějí lidé na začátku koučování.....	218
Co chtějí lidé, když se cítí bezpečněji	220
Co chtějí lidé po vzniku důvěrného vztahu.....	220
Nejčastější paradoxní a marná očekávání	221
3 JAK SI VYBRAT VHODNÉHO KOUČE?	223
Zkušenost druhých nad zlato... ..	223
Zkoumejte rodokmen, ale věřte zdravému selskému rozumu	224
Poradce, nebo kouč, nebo co jiného.....	225
Věřte více zdravým skeptikům než kouzelným dědečkům.....	226
Očuchejte si svého kouče, dejte na první dojem.....	226
Každý král měl své ochutnávače... ..	227
I nejlepší výběr může být fiasko... ..	228
4 CO JE DOBRÉ VĚDĚT PŘED PRVNÍM KOUČOVÁNÍM?.....	230
Čím se liší koučování od jiných postupů?.....	231
Kdy jsou pracovníci na své první koučování dobře připraveni?	231
S čím počítat v průběhu koučování?	232
Jaké jsou požadavky na prostředí koučování?.....	233
Jaká je doporučená organizace koučování?	233
Chcete se na rozhovor trochu připravit?	234
DOPORUČENÁ LITERATURA	237
Literatura, kterou zaručeně čtete... ..	237
Literatura jen tak pro inspiraci, lehoučká a chytrá	237
Literatura pro ty, kterým ta předchozí nestačí... ..	238