

Obsah

Úvod	9
Část 1:	
Co je koučování a proč se jím zabývat?	11
Co je to koučování?	11
Proč koučování funguje?	13
Pozitivní zaměření	13
Orientace do budoucnosti	13
Důvěra	14
Výsledkový versus problémový rámec	15
Jak koučování využít?	23
Profesionální koučink	23
Aplikovaný koučink	31
Sebekoučink	33
Proč by měli manažeři umět koučovat?	37
Jaký styl vedení je vám vlastní?	38
Orientace na úkoly a cíle versus orientace na lidi a vztahy	38
Důvěra versus nedůvěra	39
Čtyři základní styly vedení	39
Co dělá manažer-kouč?	45
Kdy může manažer koučovat?	46
Zaměření na problém versus zaměření na člověka	47
Koučování versus jiné způsoby rozvoje lidí	49
Trénink	49
Mentorink	50
Poradenství	50

Máte předpoklady pro koučování?	52
Dokážete naslouchat druhým?	54
Dokážete druhé respektovat?	57
Důvěřujete druhým?	59
Dokážete upozadit své ego?	62
Dokážete zaujmout koučovací postoj?	64
Dokážete oceňovat druhé?	67
Dokážete myslet pozitivně?	68
Dokážete dávat zpětnou vazbu?	70
Dokážete zpětnou vazbu přijímat?	73
Dokážete zvládat své emoce?	75

Část 2:

Koučování – jak se to dělá?	79
Jaké jsou hlavní dovednosti kouče?	79
Dva pohledy na koučování	83
Koučovací nástroje a techniky	85
Koučovací otázky	87
Proč obvykle klademe otázky?	87
Proč klademe otázky v koučování?	89
Jaké jsou koučovací otázky?	92
Jak vypadají silné koučovací otázky?	94
Struktura koučovacího rozhovoru	96
Model GROW	96
Technika přerámování	101
Techniky aktivního naslouchání	103

Část 3:

Kdy a kde využít koučování v manažerské práci?	111
Individuální koučování	114
Nastavování cílů	114

Vytváření akčních plánů	128
Poskytování zpětné vazby	132
Vedení hodnotícího rozhovoru	149
Vedení motivačního rozhovoru	156
Řešení problémů	167
Koučování týmu	175
Proč je důležitá týmová práce?	176
Skupina, nebo tým?	177
Koučovací přístup při práci s týmem	179
Zásady pro koučování týmu	182
Týmové procesy a dynamika	184
Techniky pro koučování týmu	191
Týmové setkání	193
Jak koučovat týmové cíle?	218
Jak koučovat řešení problémů v týmu?	222
Jak změnit svůj manažerský přístup?	225
Čtyři etapy učení	225
Čtyři kroky ke změně	226
Doporučená literatura a použité zdroje	229