

# Obsah

Úvod . . . . .	9
Část 1:	
<b>Co je koučování a proč se jím zabývat?</b> . . . . .	11
<b>Co je to koučování?</b> . . . . .	11
<b>Proč koučování funguje?</b> . . . . .	13
Pozitivní zaměření . . . . .	13
Orientace do budoucnosti . . . . .	13
Důvěra . . . . .	14
Výsledkový versus problémový rámec . . . . .	15
<b>Jak koučování využít?</b> . . . . .	23
Profesionální koučink . . . . .	23
Aplikovaný koučink . . . . .	31
Sebekoučink . . . . .	33
<b>Proč by měli manažeři umět koučovat?</b> . . . . .	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
<b>Co dělá manažer-kouč?</b> . . . . .	45
Kdy může manažer koučovat? . . . . .	46
Zaměření na problém versus zaměření na člověka . . . . .	47
<b>Koučování versus jiné způsoby rozvoje lidí</b> . . . . .	49
Trénink . . . . .	49
Mentorink . . . . .	50
Poradenství . . . . .	50

<b>Máte předpoklady pro koučování?</b> . . . . .	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:

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

Část 3:

<b>Kdy a kde využít koučování v manažerské práci?</b> . . . . .	111
<b>Individuální koučování</b> . . . . .	114
Nastavování cílů . . . . .	114

Vytváření akčních plánů . . . . .	128
Poskytování zpětné vazby . . . . .	132
Vedení hodnoticího rozhovoru . . . . .	149
Vedení motivačního rozhovoru . . . . .	156
Řešení problémů . . . . .	167
<b>Koučování týmu . . . . .</b>	<b>175</b>
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
<b>Jak změnit svůj manažerský přístup? . . . . .</b>	<b>225</b>
Čtyři etapy učení . . . . .	225
Čtyři kroky ke změně . . . . .	226
<b>Doporučená literatura a použité zdroje . . . . .</b>	<b>229</b>