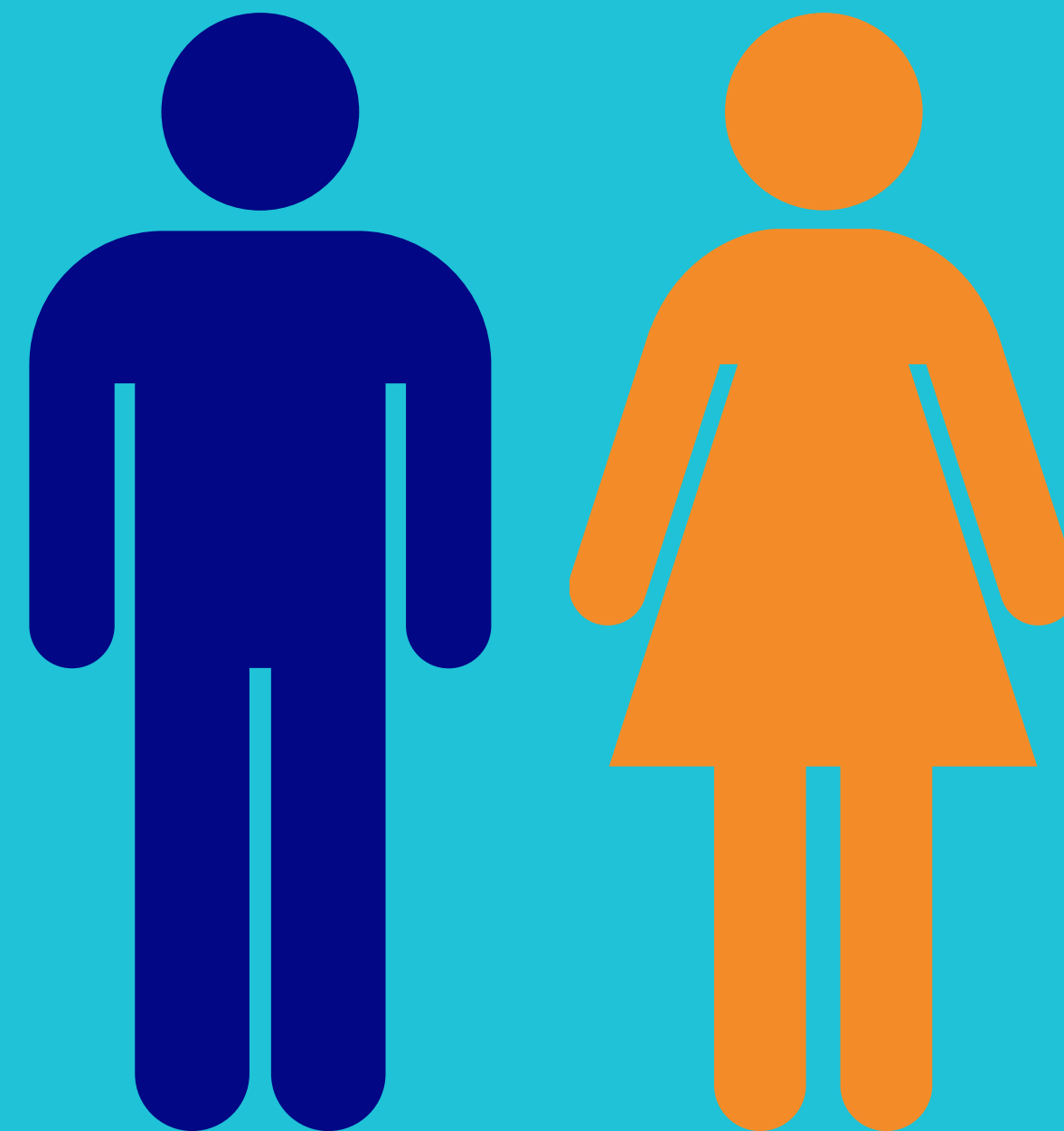


# Koučink



Ing. Martina Novotná, ACC

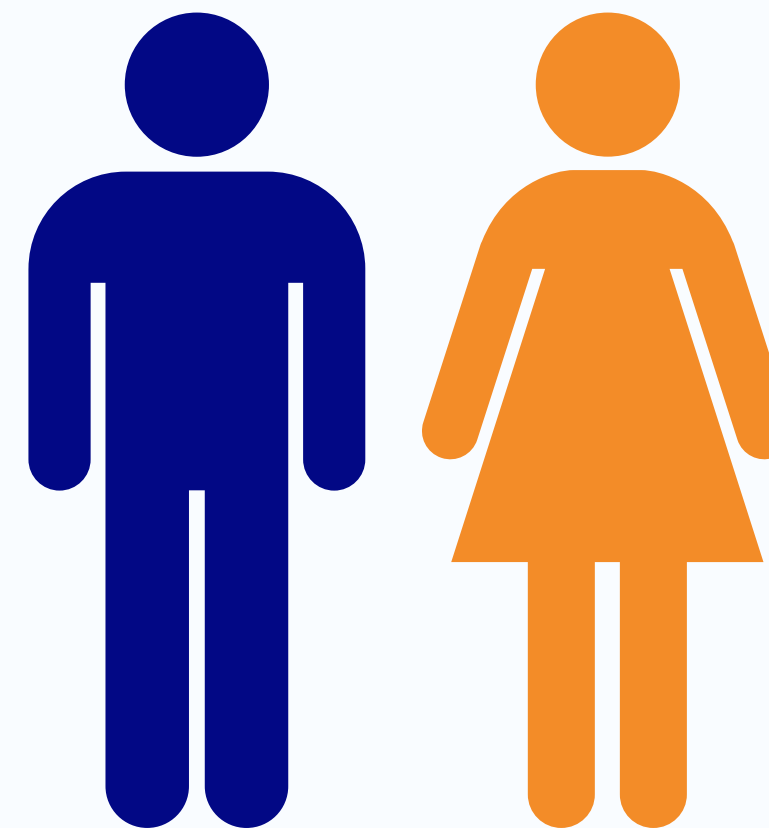
26.2.2024



# Program

---

- Definovat cíl semináře
- Zařazení koučinku
- Historie
- Metody koučování
- Práce s talentem
- Otázky a odpovědi



ING. MARTINA NOVOTNÁ, ACC

wellbeing coach a profesionální kouč týmů



Zaměřuji se na koučovací komunikaci, rozvoj soft skills, práci s energií a duševní pohodou učitelů a ředitelů škol.

**+420 604 876 508**

**kouc@beperfect.cz**

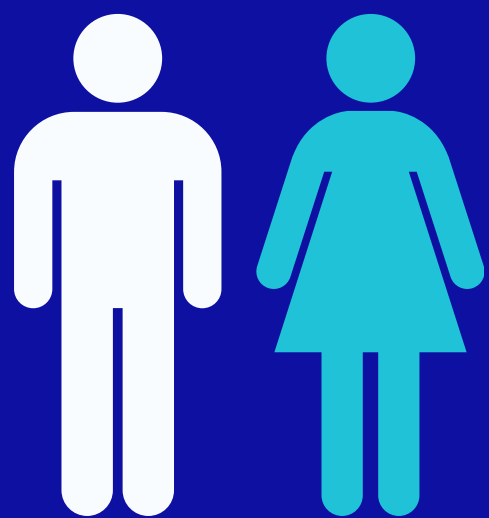
**koucmartinanovotna@gmail.com**



- 10 let obchodních zkušeností
- 5 let certifikovaný profesionální kouč
- zakladatelka iniciativy Kouči do škol - [www.koucidoskol.cz](http://www.koucidoskol.cz)
- lektorka komunikace a práce s talenty pro žáky ZŠ a SŠ
- koučka komunikace a duševní pohody ve školách
- zapojení v projektu TO DÁŠ!
- zapojení v projektu Finanční gramotnost do škol - [www.fgdoškol.cz](http://www.fgdoškol.cz)



**Co  
konkrétně  
od dnešního  
semináře  
očekáváte?**



**Cíl semináře**





# Co je to koučování?



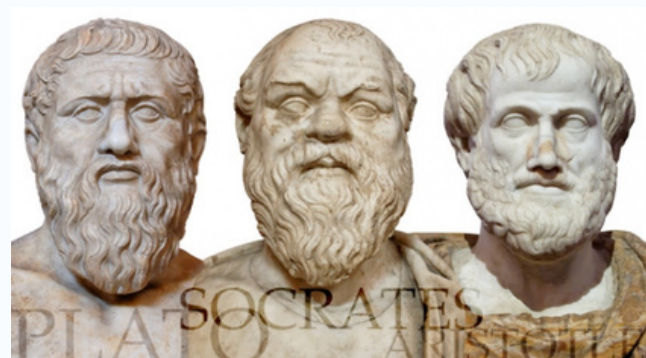


-400 př.n.L.



## SOKRATOVSKÁ METODA

- u řeckých filozofů Sokrata a jeho žáka Platona
- promyšlené kladení otázek občanům města
- otázky pomáhají druhému dospět k pravdě



20.století



## MODERNÍ KOUČINK

- nekritické pozorování klíčových momentů
- neurolingvistické programování
- vznik ICF - International Coach Federation

Timothy Galwey



Sir John Whitmor

21.století



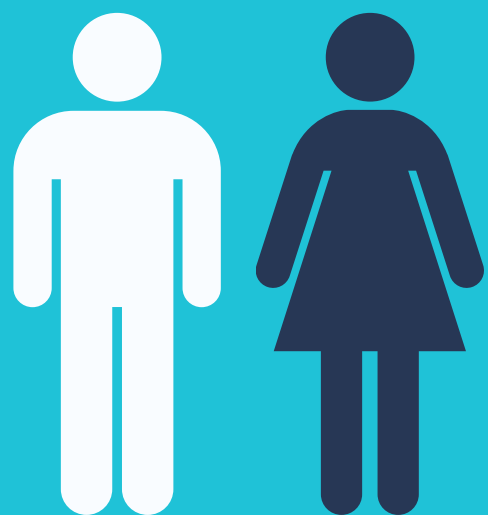
## SOUČASNOST

- využívá osvědčené metody a zároveň dodává koučinku vědecký rozměr
- důkazy, že koučování posiluje synapse v našem mozku
- koučink jako profese



# Co je základní koučovací princip?

DUO



## DŮVĚRA

Budou - li Vám lidé důvěřovat, odhalí vám pravý důvod, ve které je “zakopaný pes”.  
Důvěra, že koučovaný má všechny potřebné zdroje k dosažení svých cílů.  
Bez důvěry nemůže koučovací rozhovor probíhat, protože vás koučovaný nepustí do hloubky a nebude si chtít nic uvědomit.

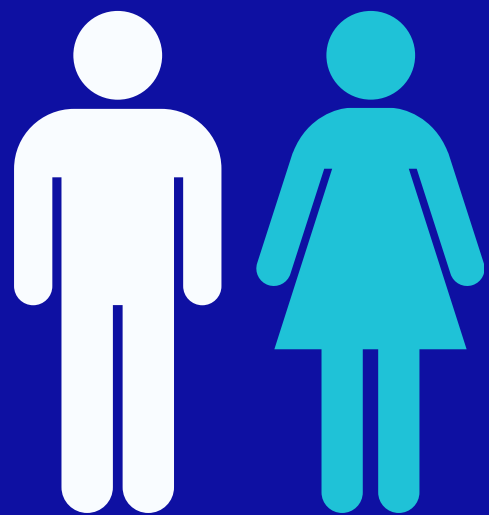
## UVĚDOMĚNÍ

Klient má prostor si uvědomit vlastní cíle a hledat svoje vlastní řešení. Vhodnými koučovacími otázkami Vám učitel přesně řekne, co teď potřebuje, aby se posunul dál.

## ODPOVĚDNOST

Kouč následně klienta doprovází na cestě a pomáhá mu držet zvolený směr. Kouč je odpovědný za proces a zvolenou metodu, za svůj cíl, jeho dosahování a plnění i za celý svůj život si má klient sám ve svých rukách.

# Co si představit pod pojmem koučování?



## OBJEVIT

Kouč pomáhá klientovi objevit jeho vnitřní potřeby a řešení pomocí kladení otevřených otázek.

## UVĚDOMIT

Klient má prostor si uvědomit vlastní cíle a hledat svoje vlastní řešení.

## PODPOROVAT

Kouč následně klienta doprovází na cestě a pomáhá mu držet zvolený směr.

Díky kvalitnímu koučinku dosahují klienti  
lepších výsledků a mnohem rychleji.



# Koučink

**Koučování je druh partnerství založený na důvěře**

- Kouč neradí
- Nemusí být odborník na dané téma
- Nenavádí
- Otvírá myšlení
- Vede k uvědomění

**Pomáhá nalézat cestu ke zpracování svých strachů, obav a nepříjemných emocí**

**Jedna správná otázka je za tisíc rad.**





# Cíl musí být SMART:

## **Specific**

- konkrétní
- jasný
- jednoznačný
- pozitivní
- stimuluje
- motivuje
- povzbuzuje

## **Measurable**

- měřitelný
- posouváme se?
- dosáhli jsme cíle?
- kvalitativně
- kvantitativně

## **Ambitious**

- ambiciózní
- přiměřeně náročný
- zajímavý

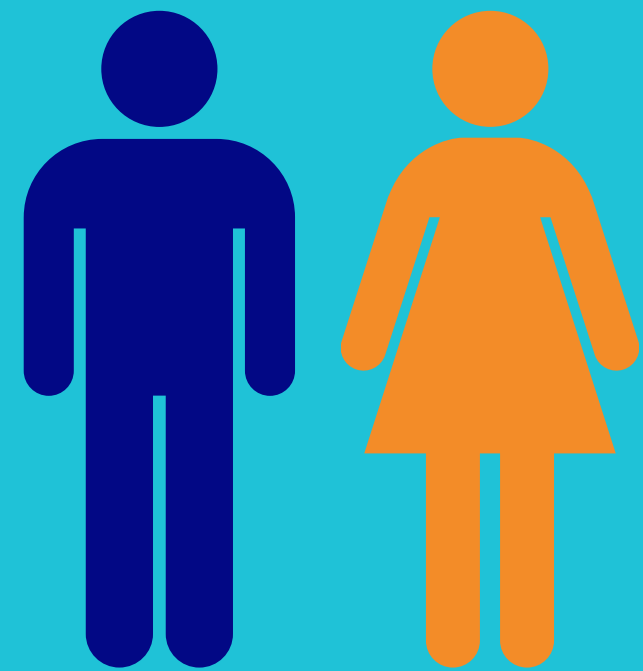
## **Realistic**

- realistický
- splnitelný pro daného jedince

## **Time framed**

- časově ohraničený
- dosažitelný v dohodnutém termínu
- zajímavý

# Klademe otevřené otázky



***Rozumíte tomu?***

**Co Vás v hodině nejvíce zaujalo?**

**Co je na tématu nejtěžší?**

**Kterou oblast potřebujete dovysvětlit?**

***Máte nějaké otázky?***

**Na co byste se chtěli zeptat?**

***Líbila se Vám hodina?***

**Co si z hodiny odnášíte?**

**Co bylo nejzajímavější?**

**Co bylo nejprínosnější?**

***Je Vám vše jasné?***

**Co jste se dnes naučili?**

***Jestli vůbec netuším, co říci,  
zkusím se vcítit do toho,  
co bych potřeboval (a) slyšet já,  
kdybych měl (a) obavu se do něčeho pustit.***



# Koučink - ukázka propracovaných metod



## GROW METODA

G - Goal  
R - Reality  
O - Options  
W - Will

Univerzální využití



## WALT DISNEY

Vizionář  
Realizátor  
Kritik  
a zpět

Systematické  
plánování



## 3 ŽIDLE

1 otázka  
3 odpovědi

Různé úhly  
pohledu

Hledání řešení



## KOLO ROVNOVÁHY

Stanovení cílů  
Zhodnocení  
životních oblastí  
Jednoduchost  
Názornost

Rovnováha týmu

## GOAL

(Cíl)

Stanovení cíle/cílů,  
kam se chce učitel  
dostat, čeho chce  
dosáhnout.

# G

## REALITY

(Realita)

Kde se koučovaný nachází  
nyní, jaký je skutečný stav  
věcí a výchozí bod ke  
změně.

# R

## WILL DO

(Co)

Co koučovaný udělá, jaký  
bude postup (může se  
rozšířit i o kdy, kdo, jaká je  
vůle to udělat)

# W



## OPTIONS

(Možnosti)

Jaké jsou možnosti  
řešení.

# O



## **Učitelka Jana vyučuje výtvarnou výchovu a anglický jazyk.**

Používá informační systém, mail a v hodinách občas promítá přes projektor video z internetu nebo powerpointovou prezentaci.

Je to něco, v čem už si je jistá.

Bojí se však zařadit něco nového,  
tablety ani notebooky do hodin nebere, má strach,  
že se “něco pokazí”,  
jiným technologiím prý nerozumí  
(škola koupila 3D tiskárnu i roboty).



# Walt Disney

## Snílek

- Co?
- vize
- tvořivost
- pozitivní
- vše i nereálné

## Realista

- Jak?
- revize
- hledání řešení
- zkoumavý

## Kritik

- Proč?
- realizovatelnost
- posuzuje vize, aby se dali vylepšit

## Realista

**Jak by se daly  
na základě  
kritikovo  
doporučení  
změnit  
reálné kroky?**

## Snílek

**Poupravená  
vize obohacená  
o nové  
skutečnosti.**

# Snílek

**„Jaké jsou Vaše sny?“**

**„Proč to chcete?“**

**„Co vám to přinese?“**

**„Jak poznáte, že jste toho dosáhli?“**

**„Kdy?“**

**„Kde?“**

**„Kým budete, až toho dosáhnete?“**

# Realista

**„Jak to zrealizujete?“**

**„Jak poznáte, že vaše cesta je správná?“**

**„Co z toho můžete ovlivnit sami, co máte ve skutečnosti pod kontrolou?“**

**„Kdy bude který krok realizován?“**

**„Kdy se realizuje celý plán?“**

# Kritik

**„Komu se tato vize nebude líbit a proč?“ „Koho vize, plán ovlivní a jak?“**

**„Koho a co k tomu potřebujete?“ „Kdo a co vám k tomu dopomůže?“**

**„Co vám poskytuje, přináší současná situace? Co z toho můžete vytěžit?“**

**„Jak budete udržovat to, co jste se už naučili, získali, až dosáhnete své vize?“**

# Shrnutí

**Fáze postupně procházíme a vždy se  
více a více utvrzujeme v cestě, kterou půjdeme.**

**Pokud je vize naprosto jasná a kroky reálné  
a plně pod mou kontrolou, dějí se zázraky.**

# Tři židle

- Řeknu, co potřebuji
  - Jak by na to kolega / žák zareagoval?
  - Je to ta reakce, kterou jsem chtěl / a vyvolat
  - Ano, super
  - Ne - jak bych to chtěl / a říci jinak, aby to vzali lépe
- 
- Co by na to řekl žák / kolega?
  - Jak to na Vás působí jako na nezaujatého pozorovatele?



**Pozorovatel**



**kolega / žák**



**já**



## **Učitelka Jana vyučuje výtvarnou výchovu a anglický jazyk.**

Používá informační systém, mail a v hodinách občas promítá přes projektor video z internetu nebo powerpointovou prezentaci.

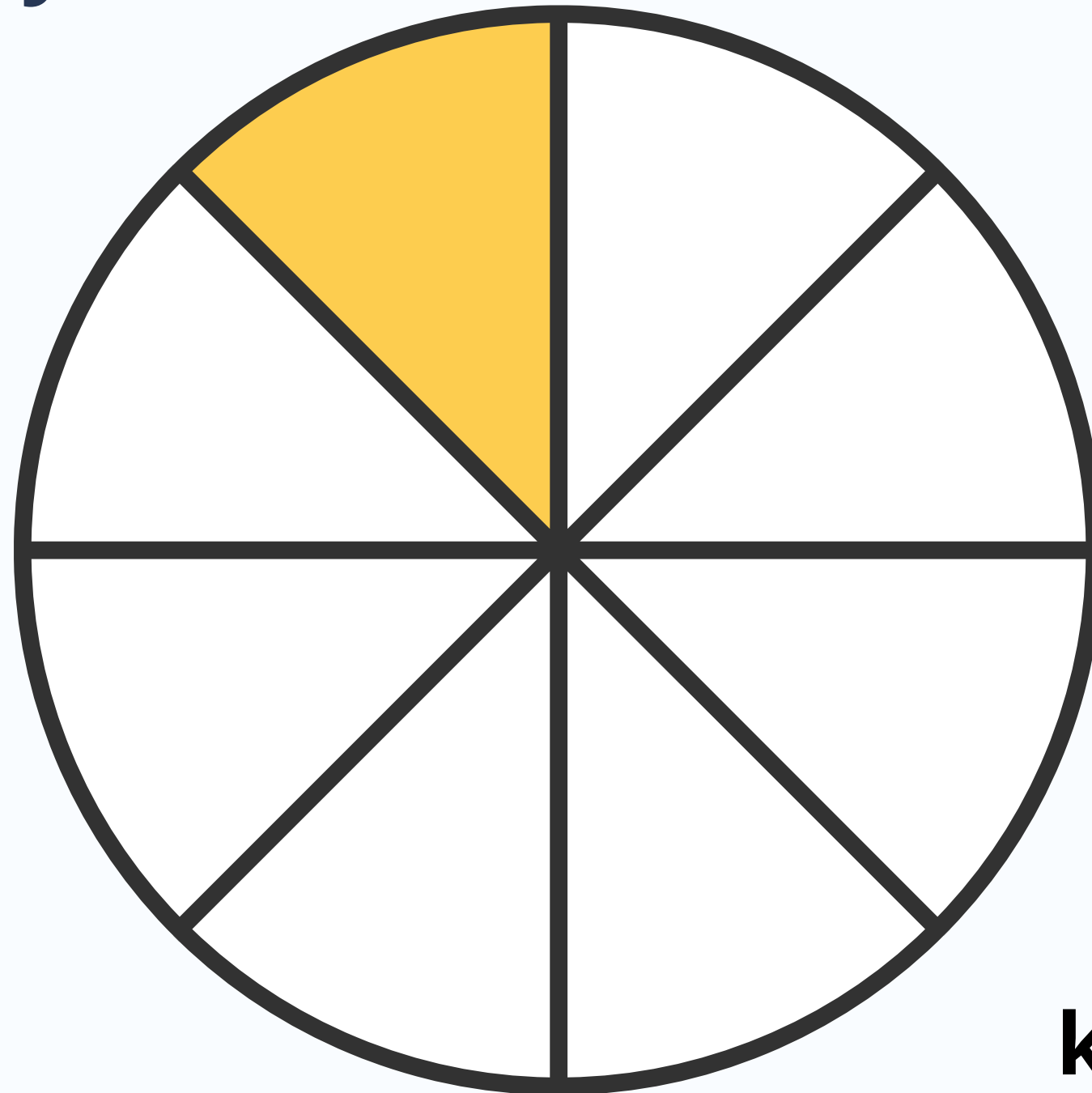
Je to něco, v čem už si je jistá.

Bojí se však zařadit něco nového,  
tablety ani notebooky do hodin nebere, má strach,  
že se “něco pokazí”,  
jiným technologiím prý nerozumí  
(škola koupila 3D tiskárnu i roboty).



# Jak najít rovnováhu v nejisté době?

**Kolo rovnováhy**



**Vypíšeme činnosti,  
které potřebujeme zhodnotit**

# Návrh na popis segmentů

**1. Rodina**

**2. Přátelé**

**3. Zdraví**

**4. Práce**

**5. Osobní rozvoj**

**6. Koníčky**

**7. Odpočinek**

**8. Peníze**

**1. Výuka**

**2. Porady**

**3. Administrativa**

**4. Kominukace s rodiči**

**5. Vztahy na pracovišti**

**6. Klima v hodině**

**7. Moje nálada / nastavení**

**8. Motivace žáků**

# Jak najít rovnováhu v nejisté době?

## Kolo rovnováhy

- Na jakou oblast bych se chtěl / a zaměřit nejvíce?
- Na jakou hodnotu bych ji chtěla posunout?
- Co se stane s ostatními, když se zvedne hodnota dle mých představ?

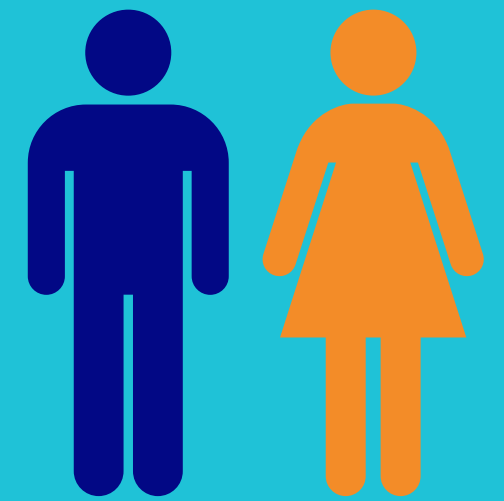
**Co ZAČNU dělat pro větší rovnováhu ve svém životě?**  
**Co PŘESTANU dělat pro větší rovnováhu ve svém životě?**





# Koučovací otázky, příklady:

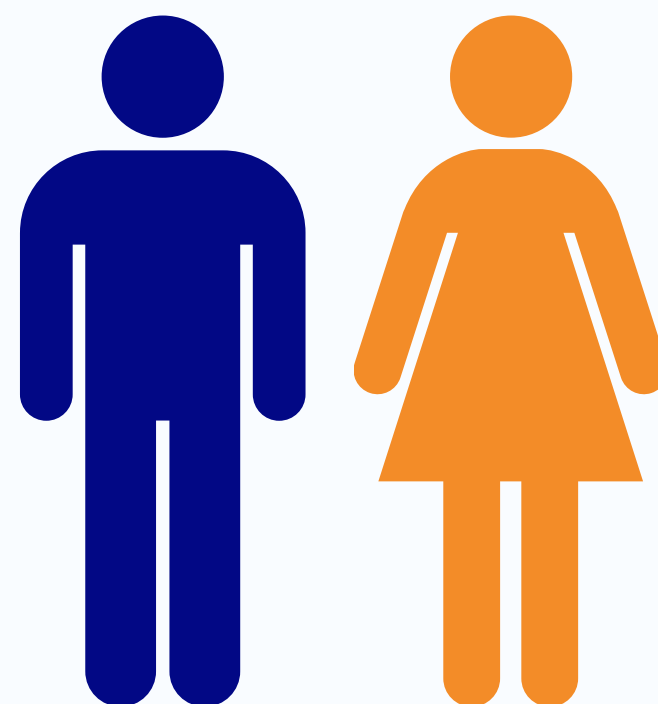
- Co vás v hodině nejvíce zaujalo?
- Co je na tématu nejtěžší?
- Kterou oblast potřebujete dovysvětlit?
- Na co byste se chtěli zeptat?
- Co si ze školení odnášíte?
- Co bylo nejzajímavější?
- Co bylo nejprínosnější?
- Co konkrétně zkusíte  
v nejbližší hodině použít?





# Práce s talentem v týmu

- Stratég
- Bojovník
- Pečovatel
- Společník



# Přínosy končinku

## PRO TÝM

- Nastavení rolí
- Spolupráce
- Efektivita
- Výkon

## PRO JEDNOTLIVCE

- Poznání
- Vyjasnění rolí
- Spokojenost
- Uvědomění

## PRO ŠKOLU

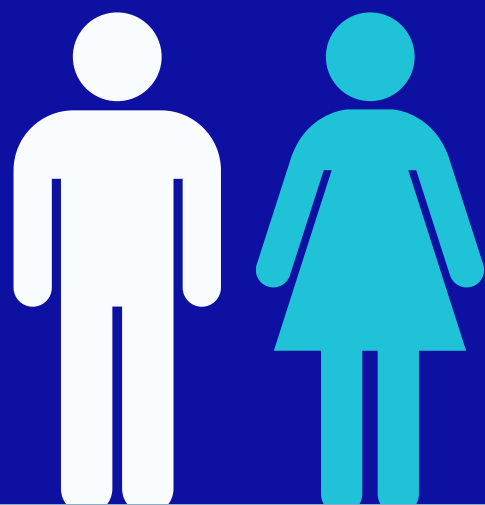
- Kompetence
- Loajalita
- Podpora
- Vize

## PRO OKOLÍ

- Inspirace
- Požadavek
- Obdiv
- Příklad



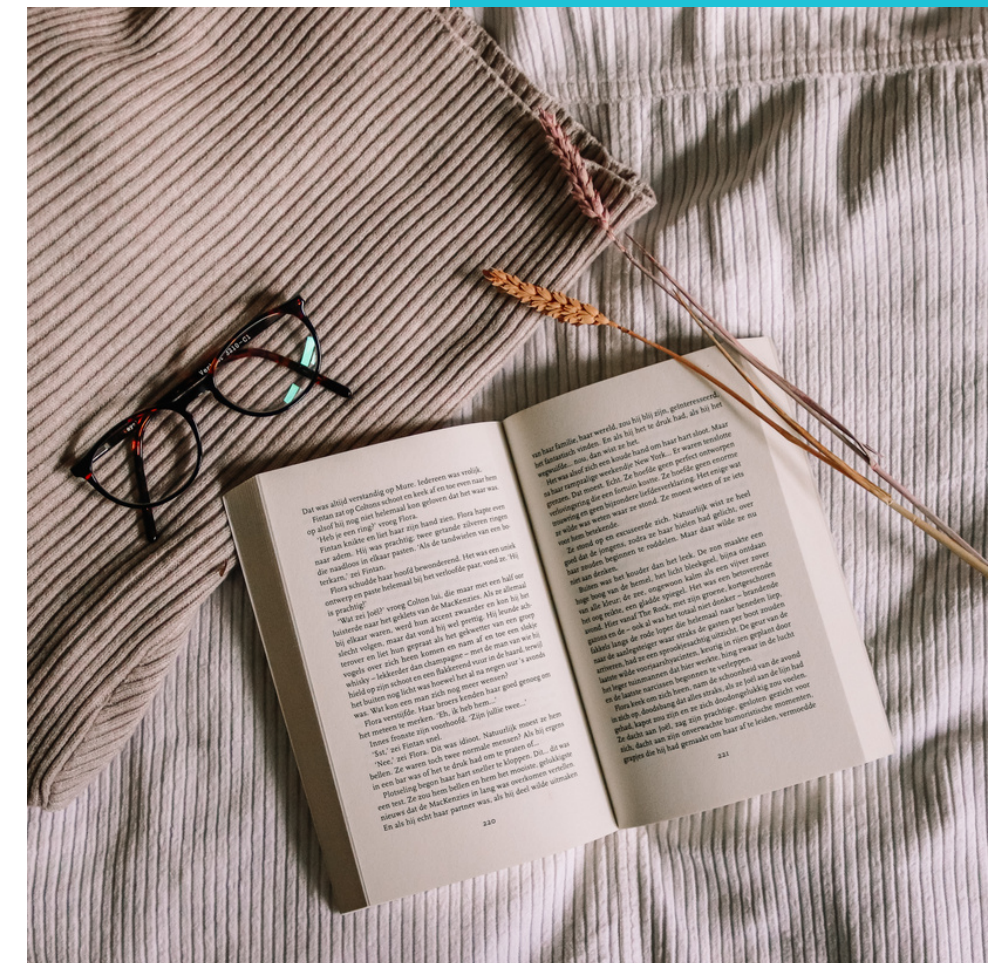
# Vyzkoušejte si využití principu koučinku a mentoringu v praxi ICT koordinátora





# Literatura:

- John Whitmore: Koučování
- Petr Růžička: Výcvik koučů
- Eva Mohauptová: Týmový koučink
- L.Zatloukal, P.Vítek: Koučování zaměřené na řešení (50 klíčů)
- Jiří Suchý a Petr Náhlovský: Koučování v manažerské praxi
- Stanier Michael Bungay: Správné návyky kouče
- V. Kulič: Chyba a učení: Funkce chybného výkonu v učení a jeho řízení
- Norman Doidge: Váš mozek se dokáže změnit
- Marshall B. Rosenberg: Nenásilná komunikace
- Jiří Halda: V každé chvíli jste mi vzorem
- Shirzad Chamine: Pozitivní inteligence
- T. W. Gallwey : The Inner Game of Tennis





Děkujeme za pozornost  
Prostor pro vaše otázky

