

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 hodnoticího 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 |