

Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod | 4 |
| 1 Co je koučování | 5 |
| 1.1 Definice koučování | 5 |
| 1.2 Srovnání s mentorováním, psychoterapií, trénováním a poradenstvím | 5 |
| 1.3 Vývoj koučování z hlediska historického | 6 |
| 1.4 Rozdělení koučinku | 7 |
| 1.5 Nástroje koučinku | 8 |
| 1.6 Limity koučinku | 9 |
| 1.7 Modely koučinku | 10 |
| 2 Kdo je to kouč | 11 |
| 2.1 Definice kouče | 11 |
| 2.2 Vlastnosti kouče | 11 |
| 2.3 Etický kodex kouče | 12 |
| 3 Teoretická východiska pro obor Psychologie koučování | 14 |
| 3.1 Psychologie | 14 |
| 3.2 Emoce | 14 |
| 3.3 Motivace | 16 |
| 3.3.1 Definice motivace | 16 |
| 3.3.2 Teorie motivace vybraných autorů | 17 |
| 3.4 Mentální dovednosti | 19 |
| 3.5 Hypnóza a sugesce | 23 |
| 3.6 Vnímání reality a identita | 24 |
| 3.7 Vnitřní hra (Inner game) | 25 |
| 3.8 Komfortní zóna (Comfort zone) | 25 |
| 3.9 Nonverbální a paraverbální komunikace | 27 |
| 3.9.1 Nonverbální komunikace | 27 |
| 3.9.2 Paraverbální komunikace | 28 |
| 3.10 Vůdčovství (Leadership) | 28 |
| 3.11 Flow | 29 |
| 4 Psychosociální rozvoj | 31 |
| 4.1 Sebepoznání, sebereflexe, seberegulace a sebeúcta jako předpoklad psychosociálního rozvoje | 31 |
| 4.1.1 Sebepoznání | 31 |
| 4.1.2 Sebereflexe | 32 |
| 4.1.3 Seberegulace | 32 |
| 4.1.4 Sebeúcta | 32 |
| 4.2 Sebemotivace ve vztahu k dosahování cílů | 33 |
| 4.2.1 Sebemotivace a teorie sebedeterminace | 33 |
| 4.2.2 Model SMART(S) | 35 |
| 4.2.3 Opravdu existuje „správný“ postup, jak dosahovat cílů? | 35 |
| 4.3 Nástroje psychosociálního rozvoje | 36 |
| 4.3.1 Vystupování z komfortní zóny | 36 |
| 4.3.2 Vystavování se sociálním interakcím | 39 |
| 4.3.3 Nastavení prospěšných pravidel a postojů | 40 |
| 4.3.4 Hypnóza | 41 |
| 4.3.5 Respektování asertivního jednání | 42 |
| 4.4 Nonverbální, paraverbální a verbální komunikace | 43 |
| 4.4.1 Nonverbální komunikace | 43 |
| 4.4.2 Paraverbální komunikace | 50 |
| 4.4.3 Verbální komunikace | 50 |
| 5 Vybrané aspekty vůdčovství v praxi | 52 |
| 5.1 Prohloubení vztahu | 52 |
| 5.2 Převzetí zodpovědnosti | 52 |
| 5.3 Přímá komunikace (přiznání chyby) | 52 |
| 5.4 Pocit bezpečí | 53 |
| 6 Společné aspekty koučování a motivace pro oblasti managementu a sportu | 55 |
| 6.1 Práce s vnějšími motivy | 55 |
| 6.2 Možnost volby | 55 |
| 6.3 Přenesení adekvátní úrovně odpovědnosti | 56 |
| 6.4 Minimalizace kontroly | 56 |
| 6.5 Efektivní podání zpětné vazby (feedback) | 56 |
| 6.6 Zdůraznění důležitosti výsledků činnosti | 57 |
| 6.7 ‚Pygmalion efekt‘ | 58 |
| Závěr | 59 |
| Shrnutí | 60 |
| Summary | 61 |
| Zdroje | 63 |