

Škola manažerského rozvoje s. r. o.
vzdělávání, koučování, diagnostika, psychoterapie

Kariérové poradenství a kariérový koučink

PhDr. Sylvie Navarová

majitelka konzultačního a vzdělávacího centra,
psycholožka, koučka



Asociace
Integrativních
Koučů

www.smrov.cz / www.asociacekoucu.com

e-mail: sylvie.navarova@smrov.cz

Obsah setkání

- Kariérový poradce x Kariérový kouč x Mentor
- Základní principy koučinku
- Koučovací otázky
- Struktura koučovacího rozhovoru
- Koučovací techniky
- Rozdíly a shody rolí: Kariérový kouč / kariérový poradce
- Sebekoučování
- Uzavření

Cíl: seznámení s principy koučování a kompetencemi kouče a možnostmi využití koučinku v kariérovém poradenství

V čem se liší a v čem jsou stejní?

Poradce

http://katalog.nsp.cz/karta_p.aspx?id_jp=102332&kod_sm1=48

Kouč

http://katalog.nsp.cz/karta_p.aspx?id_jp=101573&kod_sm1=11

Mentor

Koučink jako profese

Pracovní činnosti

- Podporování klienta při nalézání optimálních postupů, strategií, plánů a řešení.
- Podporování klienta při osobním a profesním rozvoji.
- Stanovování vhodných koučovacích technik a postupů v procesu koučování.
- Studium nových poznatků v oboru a jejich aplikace do procesu koučování.
- Spolupráce s útvarem lidských zdrojů na implementaci procesu koučinku do organizace.
- Vedení administrativy a dokumentace spojené s koučováním.
- Vyhodnocování efektivity (vstupů a výstupů) procesu koučování s klientem.

Zdroj: www.nsp.cz

Historie koučinku

Sir John Whitmore



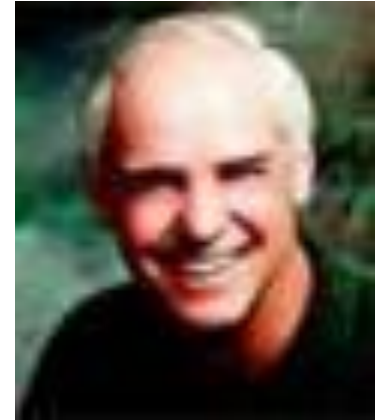
- Pedagog a automobilový závodník
- Poradce a kouč, autor nejčastěji používaného modulu GROW v koučování

„Koučink **není** postup, který můžeme jednoduše vzít a **rigidně aplikovat** v určitých, předem určených situacích a podmínkách.“

„Koučink je způsob řízení, způsob zacházení s lidmi, způsob myšlení, způsob života.“

Timothy Gallwey

- Lektor, poradce, kouč
- Průkopník psychologického sportovního výkonu



„Koučování uvolňuje potenciál člověka a umožňuje mu tak maximalizovat jeho výkon. Koučování spíše, než by něčemu učilo, pomáhá učit se.“

<http://www.youtube.com/watch?v=HzR8x5MgvDw>

Co je koučink?



Rozhovor, ve kterém kouč pokládá otázky, které podnítí Vaše myšlení a Vy si najdete ty nejvhodnější odpovědi a řešení pro sebe samého.

Kariérový koučink je:

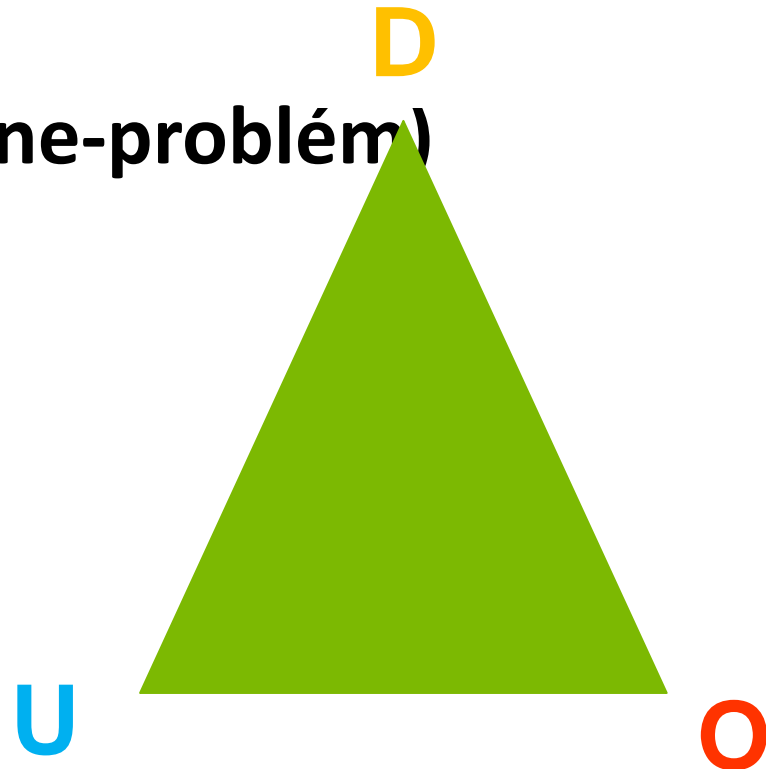
„prostor pro uvažování o svých schopnostech, dovednostech a způsobech jejich využití“

- „způsob, který mě donutil přemýšlet“
- „svoboda uvažování, udělám to (úkoly, které si v rámci koučinku sám zadal) proto, že chci“
- „možnost zažít něco jiného než to, že mi někdo radí“
- „osobní - probírá se, co potřebují - nejen kariéra“
- inspirací k přemýšlení – „přemýšlel jsem nad konzultací ještě po ní“
- možnost „zastavit se a popřemýšlet, co dál“



Základní principy koučinku

- Neexpertnost, nehodnotící přístup
- Důvěra, otevřená komunikace, uvědomění
- ?
- + mód (zaměření na ne-problém)
- Aktivita klienta
- Stanovení cíle
- Aktivní naslouchání





ŠKOLA MANAŽERSKÉHO ROZVOJE



Uzavřené otázky

- umožňují odpověď **“ano, ne, nevím”**
- je vhodné užívat je cíleně v kontaktu s extrémně upovídanými lidmi nebo s lidmi, kteří často odbíhají od tématu
- je vhodné užívat je v situacích, kdy je nutné rychle zjistit fakta

Sugestivní otázky

- užívají se v situacích, kdy chceme předem získat souhlas, nesouhlas, ovlivnit odpověď; kdy s druhým člověkem manévrujeme, manipulujeme;
- někdy je sugestivní otázka dána pouhou intonací, ze které tázaný vytuší, jakou odpověď si asi přejeme slyšet

Alternativní otázky

- dávají možnost výběru, podporují rozhodování
- je vhodné je užívat u osob, které jsou nerozhodné, u osob, které se vyjadřují nekonkrétně
- nepředpokládají zamítavé stanovisko

Typy otázek

Otevřené otázky

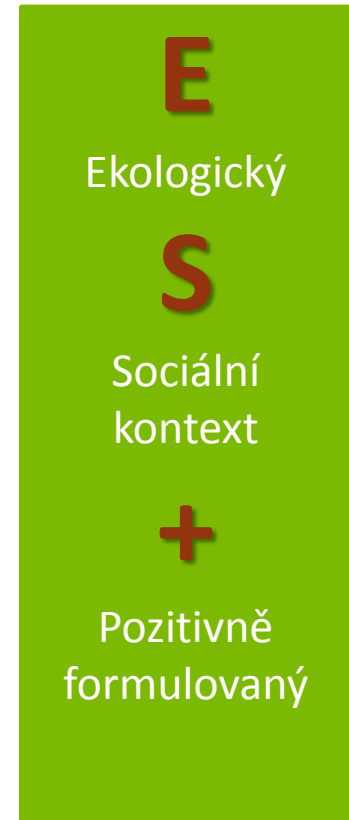
- otevírají komunikaci, je vhodné je užívat v kontaktu s lidmi zamlklými nebo s těmi, kteří přesně nevědí, co chtějí
- začínají tázacími zájmeny (jak, kde, kdy, v kolik)
- patří k osvědčeným technikám překonávání námitek druhé strany

Koučovací otázky

- **Zjišťovací** - na tyto otázky má klient připravenou odpověď, tj. neptáme se ho na nic nového. Druhy zjišťovacích otázek jsou neutrální, negativní a pozitivní.
- **Konstruktivní** - na tyto otázky klient nemá připravenou odpověď, musí nad nimi přemýšlet a odpověď nově tvořit, „konstruovat“.

V koučování klademe konstruktivní a pozitivní zjišťovací otázky!

Stanovení cíle



Cíl je začátek něčeho **NOVÉHO**

Formulujte si svůj vlastní cíl

- Specifický
- Měřitelný
- Ambiciózní, ale zároveň Akceptovatelný
- Realistický
- Termínovaný

A navíc:

- Pozitivně formulovaný
- Ekologický
- Zohledňovat Sociální kontext
- Začátek něčeho nového

Ptejte se sami sebe:

- „Co všechno bude jinak?“
- „Kdo to na Vás pozná, že je něco jinak?“
- „A podle čeho?“
- „Co ještě nového se objeví?“
- „Co ještě?“

Uzavření semináře

**Co konkrétního si ze semináře
odnášíte?**



Na další setkání s Vámi se těší

Sylvie Navarová

Tel.: 605 214 849

E-mail: sylvie.navarova@smrov.cz

www.smrov.cz

www.integrativni-koucink.cz

www.sylvienavarova.cz

www.asociacekoucu.com



Asociace
Integrativních
Koučů