VŠÍMAVÝ KOUČ

Doug Silsbee

VŠÍMAVÝ KOUČ

Sedm rolí pro rozvoj řídících pracovníků

Nové a přepracované vydání

MAITREA

2012

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Silsbee, Douglas K.
Všímavý kouč : sedm rolí pro rozvoj řídících pracovníků / Douglas K. Silsbee ; [z anglického originálu ... přeložila Jana Mynářová]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2012. -- 345 s.
Název originálu: The Mindful Coach
ISBN 978-80-87249-34-5

316.46.058.2 * 005.57 * 005.32
- koučování
- manažerská komunikace
- psychologie řízení
- populárně-naučné publikace

005 - Management. Řízení [4]

Doug Silsbee
Všímavý kouč
The Mindful Coach

Copyright © Douglas K. Silsbee, 2010
Translation © Jana Mynářová, 2011
Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2012
ISBN 978-80-87249-34-5

OBSAH

Cvičení, praktiky, tabulky a obrázky 13
Úvodní slovo 19
Předmluva 23
Úvod k novému a přepracovanému vydání 25

Úvod: Co je koučink? 35
Pracovní definice koučinku 38
Odlišení koučinku od jiných aspektů profesního vztahu 42
Kontext pro koučink: Čtyři typy dynamiky 45
Shrnutí úvodu 52

1. Podstata koučinku: Všímavá služba druhým 53
Dát sebe sama do služby druhým 54
Všímavost a sebeuvědomění 56
Všímavost a tři prožitkové úrovně 60
Lpění a nenávist 65
Podmiňování a zvyky, které blokují všímavost 70
Zvyky v koučování 73
Shrnutí kapitoly 84

2. Kultivace všímavosti 87
Pozorování sebe sama 89
Praktiky pro kultivaci všímavosti 94
Kouč jako žák 100
Vyhodnocování v koučinku 102
Shrnutí kapitoly 103

3. Sedm Hlasů kouče 105
Učení se Hlasům 107
Individuální role neboli Hlasy 109
Hlasy a jejich Aspekty 113
Umístění Hlasů do kontextu 114
Shrnutí kapitoly 124

4. Mistr 127
Udržování sebeuvědomění 130
Soustředěné naslouchání a bytí v přítomnosti 133
Vzor růstu a učení 135
Zahrnutí klienta soucitem a respektem 139
Rozhodnutí o použití vhodných pracovních
Hlasů v dané chvíli 142
Všímavý Mistr 143
Shrnutí kapitoly 148

5. Partner 151
Stanovení a přijetí vnější struktury
koučinkového vztahu 153
Společné podílení se na výsledcích koučování
založeného na kompetencích 160

Nabízení možnosti volby a pružné rozhodování o procesu koučinku 166
Všímavý Partner 171
Shrnutí kapitoly 175

6. Tazatel 177
Kladení otázek, které posouvají klientovo porozumění situaci 181
Pomoc klientovi formulovat žádoucí výsledky 186
Žádání klienta, aby podnikal určité kroky 189
Všímavý Tazatel 193
Shrnutí kapitoly 197

7. Reflektující 199
Poskytování přímé a čestné zpětné vazby 202
Usměrňování pozornosti klienta na jeho schopnosti a potenciál 206
Podpora sebepozorování a reflexe 211
Všímavý Reflektující 214
Shrnutí kapitoly 219

8. Učitel 221
Poskytování nových informací, jemných pojmových rozlišení a znalostí 224
Posílení a stimulace klientova myšlenkového procesu .. 228
Vysvětlení procesů koučinku, teorie a používaných modelů 234
Všímavý Učitel 237
Shrnutí kapitoly 241

9. Průvodce 243
Posilování klienta, aby podnikl určité kroky, které si zvolí 247
Nabízení možností volby kroků 249
Doporučení specifických směrů jednání 254
Všímavý Průvodce 257
Shrnutí kapitoly 261

10. Dohlížitel 263
Uzavření jasné dohody o podniknutých krocích 266
Mapování a rozpouštění klientových pochybností a jeho nerozhodnosti 271
Dohlížení spolu s klientem na provedení dohodnutých činností 274
Všímavý Dohlížitel 278
Shrnutí kapitoly 283

11. Seberozvojové strategie pro kouče 285
Sebeposuzovací nástroje 286
Sebepozorování jako kouče 290
Pohyb v modelu 296
Učení se na základě reflektování 305
Studium audionahrávek 307
Získání zpětné vazby od klienta a naslouchání jí 308
Plánování svého vlastního rozvoje 312
Shrnutí kapitoly 314

Epilog:
Koučink jako cesta k mistrovství 317
O plynulosti a intuici 319
Praxe jako cesta 322

Doporučená literatura 327
Poznámky 331
Poděkování 337
O autorovi 341
Napsali o knize 343

CVIČENÍ, PRAKTIKY, TABULKY A OBRÁZKY

Cvičení

I.1 Definování koučinku sám pro sebe 45
1.1 Všímavé jedení 58
1.2 Zlepšování tělesné a emocionální všímavosti 64
1.3 Cvičení se zvonkem 83
2.1 Pozorování svého zvyku 93
4.1 Kultivování Mistra 147
4.2 Zvládnutí sebepozorování 147
5.1 Koučování sebe v roli Partnera:
Vytváření závazků 173
5.2 Doporučené oblasti pozorování
pro roli Partnera 174
5.3 Sebepozorování v roli Partnera 174
6.1 Koučování sebe v roli Tazatele:
Tři linie dotazování 196
6.2 Doporučené oblasti pozorování pro roli Tazatele 197
6.3 Sebepozorování v roli Tazatele 197
7.1 Koučování sebe v roli Reflektujícího:
Poskytování zpětné vazby 217
7.2 Doporučené oblasti pozorování
pro roli Reflektujícího 218

7.3 Sebepozorování v roli Reflektujícího 218
8.1 Koučování sebe v roli Učitele:
Ozřejmování výuky 239
8.2 Doporučené oblasti pozorování pro roli Učitele ... 240
8.3 Sebepozorování v roli Učitele 240
9.1 Koučování sebe v roli Průvodce:
Poskytování podnětu nebo směru 259
9.2 Doporučené oblasti pozorování
pro roli Průvodce 260
9.3 Sebepozorování v roli Průvodce 261
10.1 Koučování sebe v roli Dohlížitele:
Strukturování kroků a jejich testování, zda zapadají
do života a lze se k nim odhodlat 281
10.2 Doporučené oblasti pozorování
pro roli Dohlížitele 282
10.3 Sebepozorování v roli Dohlížitele 282
11.1 Stručné posouzení svého koučinku 287
11.2 Sebepozorování na podkladě konkrétního
Hlasu nebo Aspektu 291
11.3 Vnášení všímavosti do používání silných Hlasů 293
11.4 Zesílení použití určitého Aspektu 296
11.5 Dotazování a sdělování 297
11.6 Vytváření kreativního napětí 298
11.7 Soustředění se na dotazování 300
11.8 Sledování toku vašeho koučování 302
11.9 Sledování impulzu stojícího v pozadí
toku koučování 304
11.10 Rozpoznání svých projekcí 306
11.11 Procházení audionahrávek 307

Praktiky

2.1 Sezení 96
2.2 Centrování 97

Tabulky

I.1 Koučinkové a nekoučinkové aktivity
ve třech oborech 43
3.1 Hlasy a jejich Aspekty 115
6.1 Ukázkové otázky na situaci 183
6.2 Ukázkové otázky na výsledek 187
6.3 Ukázkové otázky na kroky 189
9.1 Příklady kroků na pracovním poli 252
10.1 Ukázkový individuální rozvojový plán 269
11.1 Pracovní Hlasy 288

Obrázky

3.1 Koučinkový model Septetu 118
3.2 Koučinkový prostor 119
3.3 Tazatel a kreativní napětí 121
11.1 Pracovní Hlasy 303

Žluvy

Miluješ jejich zpěv – drozdů i žluv –
ačkoliv nezpívají pro Tebe.
Je to píseň jejich klanu: *Mé mušky, mé větve, můj partner – a:*
Hleď na jas mých oranžových a tmavých pírek!
Ani nezpívají blues pro ztracenou lásku, jež
bychom zpívali my, či pro radost,
ale zpívají, jelikož si nemohou pomoci, protože květy písně
pučí z jejich prostého bytí ptáky.
Člověče, nemůžeš si pomoci nepokusit se porozumět,
z jakého stvolu rašíš, co za spodní proud
to vzpíná se ve flétnistovi, aby svým dechem oživil
vzedmutí a hlubiny prapůvodní mysli
či mysli této hrající fugu, objevující $E = MC^2$,
vynalézající kolo, varhany, flétnu a mši h moll…Buddha.
Píseň, jež se rodí,
klíčí teď na jazyku jako první slovo…

- Ann Silsbee