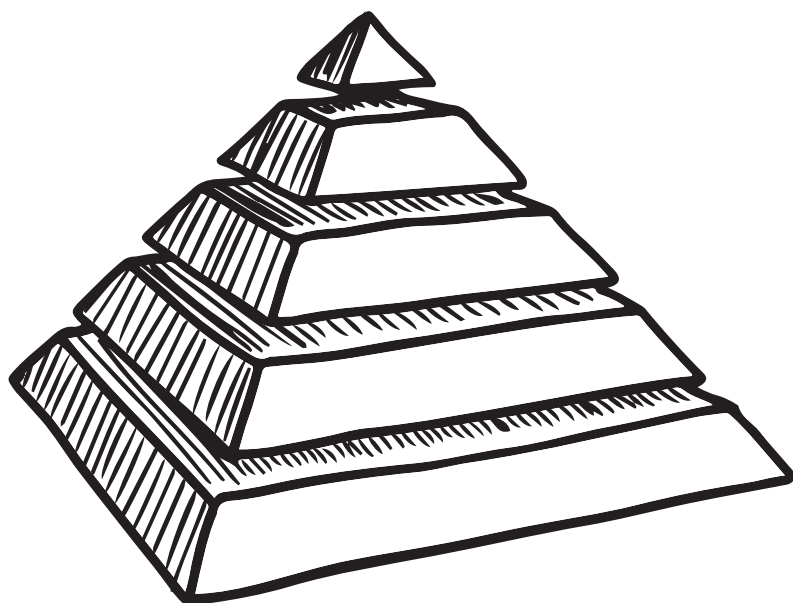


ZUZANA KARPINSKÁ  DENISA KMECOVÁ

KOUČOVANIE S OBRÁZKOVÝMI KARTAMI podľa pyramídy



PRE PRÁCU KOUČOV, TRÉNEROV A TERAPEUTOV



Obsah

Koučovanie s obrázkovými kartami	3
Čo sú obrázkové koučovacie karty?	3
Ako pracovať s kartami?	4
Použitie kariet na rôznych miestach koučovacej pyramídy	4
Prvá vrstva: KONTAKT	5
Príklad použitia – skupina	5
Príklad použitia – skupina	5
Príklad použitia – jednotlivec	6
Druhá vrstva: KONTRAKT	6
Príklad použitia – skupina	6
Príklad použitia – jednotlivec	7
Tretia vrstva: NÁSTROJE	7
Príklad použitia – skupina	7
Príklad použitia – skupina	8
Príklad použitia – skupina	8
Príklad použitia – jednotlivec	9
Štvrtá vrstva: AKCIA	9
Príklad použitia – skupina	9
Príklad použitia – jednotlivec	10
Piata vrstva – PRÍNOS	10
Príklad použitia – jednotlivec alebo skupina	10
Situačné použitie kariet	11
Oblasť: Očakávania, ciele a výsledky	11
Oblasť: Možnosti	11
Oblasť: Dopady	12
Oblasť: Súčasný stav a jeho preskúmanie	12
Oblasť: Prerámčovanie a zmena perspektívy	12
Oblasť: Plány a konanie	13
Oblasť: Zablockovaní klienti	13
Oblasť: Provokácie a výzvy / najmä pre klientov, čo neplnia svoje vlastné plány a záväzky / preberanie zodpovednosti:	13
O autorkách	15



Koučovanie s obrázkovými kartami podľa pyramídy

obsah svojho prežívania. Je to výborný nástroj pre vizualizáciu predstáv a spomienok. Práca s kartami rešpektuje hranice človeka a dáva súčasne dostatok slobody k sebaujadraniu. S kartami je možné pracovať aj bez slov, čo pre človeka vytvára bezpečné prostredie.

Ako pracovať s kartami?

Koučovacia škola Business Coaching College vyvinula model vedenia koučovacieho rozhovoru pod názvom Koučovacia pyramída. (Tento model je podrobne popísaný v knihe Koučovanie podľa pyramídy. Zrozumiteľný návod ako viesť transformačný rozhovor v biznise aj osobnom živote. Pre každého, kto pracuje s ľuďmi. Zuzana Karpinská, Denisa Kmecová, 2017.)

Koučovacia pyramída je jasný a štruktúrovaný model vedenia rozhovoru, ktorý pomáha koučovi nestratiť sa v rozhovore a zároveň ponúka dostatok priestoru na to aby kouč umožnil klientovi ostať slobodným.

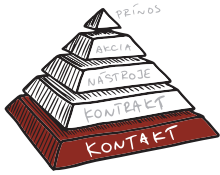


Použitie kariet na rôznych miestach koučovacej pyramídy

Podľa modelu pyramídy transformačný koučovací rozhovor pozostáva z piatich fáz. Koučovacie karty môžete použiť v ktorejkoľvek vrstve rozhovoru. Nezdá sa nám vhodné používať ich vo všetkých vrstvách naraz – mohlo by to byť nudné a pre skupinu alebo klienta obmedzujúce. Skôr je dobré s nimi narábať ako s korením v kuchyni.



Prvá vrstva: KONTAKT



Prvá vrstva koučovacieho rozhovoru, základňa pyramídy, sa vytvára na začiatku rozhovoru a na nej stoja ostatné vrstvy. Základ rozhovoru tvorí to, čo nazývame skratkou KONTAKT – ide tu o nadviazanie vzťahu a dôvery. Klient prichádza so svojou témou a kouč ju s ním preskúma.

Príklad použitia – skupina

V tejto vrstve možno použiť karty na „prelomenie ľadov“ v skupine a naštartovanie neformálnej komunikácie:

Požiadajte členov skupiny, s ktorou pracujete, aby si vybrali kartu, ktorá:

- vystihuje náladu s ktorou prichádzajú
- vystihuje, čo si myslia o téme, ktorá je na programe dňa
- ich najlepšie predstavuje
- vyjadruje ich postoj k ... (niečomu čo je relevantné v danom stretnutí)
- im pomôže popísať, keď chcú ukázať kolegom niečo, čo o nich ešte nevedia
- najlepšie predstavuje ich pozíciu v tíme
- najlepšie vystihuje, čo budú v dnešnej diskusii hájiť alebo presadzovať
- ukazuje, čomu sa na dnešnom stretnutí chcú vyhnúť / čo chcú eliminovať
- ukazuje, ako vyzerá situácia v tíme dnes...

Je vhodné položiť jednu alebo dve otázky, v závislosti na kontexte. Obrázky rozložte na veľký stôl alebo na zem. Ľudia si vyberú svoje obrázky z rozložených kariet a potom postupne o svojich obrázkoch rozprávajú. Pri takomto predstavovaní ľudia o sebe povedia viac osobných informácií ako pri formálnom predstavovaní a postupne vzniká uvoľnená a priateľská atmosféra. Keď je to skupina, ktorá sa pozná a vybrali si obrázky vzhľadom k téme, kvôli ktorej sa stretli, tak obrázok im dovoľuje artikulovať svoj postoj tvorivým spôsobom alebo vyjadriť niečo, čo sa ťažšie formuluje alebo znie nepopulárne.

Príklad použitia – skupina

Vyberte cca 5 až 7 veľmi náladovo rôznych kariet a položte ich na zem. Vyzvite ľudí aby sa postavili ku karte, ktorá najlepšie vystihuje ich náladu (alebo pokrok, ktorý dosiahli v téme, kvôli ktorej sa skupina stretáva). Pri kartách sa vytvorí skupinky. Nechajte ich krátko sa porozprávať a potom nechajte zástupcov skupiniek



Koučovanie s obrázkovými kartami podľa pyramídy

zreferovať, aká nálada je v ich skupinke (alebo čo si myslia o svojom pokroku). Alebo, ak je to vhodnejšie, môžete nechať hovoriť každého člena skupinky samostatne.

Príklad použitia – jednotlivec

Karty môžete mať rozložené na bočnom stolíku v konzultačnej miestnosti kde pracujete, a ak sa vám zdá, že klient sa potrebuje o niečo oprieť, aby mohol začať o svojej téme hovoriť, môžete ho ponúknuť, aby si vybral kartu, ktorá:

- vystihuje tému, o ktorej sa chce dnes rozprávať
- vystihuje jeho dnešné rozpoloženie
- vystihuje dilemu, ktorú potrebuje vyriešiť
- ktorá ho najlepšie vystihuje

a podobne

Druhá vrstva: KONTRAKT



Z témy sa postupne vynára jasné zacielenie rozhovoru – čo je to, s čím by klient chcel na konci rozhovoru odísť, čo chce mať premyslené. Keď vieme, v čom spočíva sústredenie rozhovoru a na vyriešenie čoho má smerovať naše úsilie, ocitáme sa v ďalšej vrstve koučovacej pyramídy.

Príklad použitia – skupina

V tejto vrstve možno použiť karty na definovanie cieľa stretnutia alebo formulovanie očakávaní (očakávaní v akom duchu má stretnutie prebiehať alebo s výsledkom akého typu chcú odísť).

Požiadajte členov skupiny, s ktorou pracujete, aby si vybrali kartu, ktorá:

- vyjadruje ducha, v ktorom by sa toto stretnutie malo niesť
- vystihuje, s čím chcú na konci dňa odísť
- vyjadruje vyriešenie dilemy, s ktorou prichádzajú
- symbolizuje cieľ, o ktorý sa snažia
- vyjadruje o čo im ide predovšetkým

Je vhodné položiť jednu alebo dve otázky, nie viac. Obrázky rozložte na veľký stôl alebo na zem. Ľudia si vyberú svoje obrázky z rozložených kariet a potom postupne o svojich obrázkoch rozprávajú.



**Koučovanie s obrázkovými
kartami podľa koučovacej pyramídy**

Copyright © 2018 by Zuzana Karpinská, Denisa Kmecová.

All rights reserved.

V roku 2018 vydalo vydavateľstvo
Business Coaching College, s. r. o., Bratislava.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie nemôže byť použitá alebo reprodukováaná, uchovávaná v informačných systémoch alebo šírená v akejkoľvek forme a akýmkoľvek spôsobom: elektronicky, mechanicky, kopírovaním, nahrávaním, skenovaním alebo inak, bez písomného súhlasu majiteľiek autorských práv, s výnimkou citácií v rámci recenzií.

ISBN: 978-80-972617-1-9





Obrázkové koučovacie karty pracujú na princípe asociácie a sú účinným nástrojom pri práci s jednotlivcami, skupinami či pracovnými tímami.

Túto sadu kariet môžete použiť podľa vlastnej fantázie a tvoriť s ňou vlastné cvičenia pri vedení tréningov, v terapii, kariernom poradenstve, koučovaní, tvorivých stretnutiach pracovných tímov a pod.

Manuál, ktorý karty sprevádza, vysvetľuje, ako možno karty používať v jednotlivých fázach koučovacieho rozhovoru s jednotlivcom alebo skupinou: pri nadviazovaní kontaktu, pri definovaní doposiaľ nejasného cieľa, pri mapovaní stratégií, provokovaní nových nápadov, nachádzaní dôležitého a pomenovaní hodnôt, preberaní osobnej zodpovednosti alebo vyhodnocovaní prínosu.

Balenie obsahuje 100 plnofarebných laminovaných kariet veľkosti 148 × 210 mm a manuál.

Copyright © 2018 by Zuzana Karpinská, Denisa Kmecová.

V roku 2018 vydalo vydavateľstvo Business Coaching College, s. r. o., Bratislava.

ISBN: 978-80-972617-1-9



9 788097 261719

www.koucovaciaskola.sk