


ZUZANA KARPINSKÁ  DENISA KMECOVÁ

KOUČOVANIE S OBRÁZKOVÝMI KARTAMI



PRE KOUČOV, TRÉNEROV, TERAPEUTOV A RODIČOV



Obsah

<i>Koučovanie s obrázkovými kartami</i>	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
<i>Situačné použitie kariet</i>	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
<i>O autorkách</i>	15

Koučovanie s obrázkovými kartami

Koučovanie je jemná práca, ktorá nemá presne stanovený postup či návod, riadi sa však jasne definovanými koučovacími kompetenciami. Základným pravidlom je, že kouč neposkytuje rady a návody, neučí klienta nejakej zručnosti, neodovzdáva mu vlastné skúsenosti a neusmerňuje ho smerom, o ktorom predpokladá, že je pre klienta ten „správny“. V koučovaní učí človek sám seba. Objavuje v sebe to, o čom doposiaľ nevedel, že má a kouč ho pritom sprevádza, podporuje a povzbudzuje rôznymi koučovacími intervenciami. Rovnaký prístup využíva kouč pri práci so skupinou / tímom.

Čo sú obrázkové koučovacie karty?

Obrázkové koučovacie karty sú nástrojom, ktorý pomocou techniky projekcie uľahčuje prístup človeka (klienta) k jeho vnútornému prežívaniu a umožňuje mu externalizovať jeho vnútorné obrazy a narábať s nimi.

Karty v sebe nesú príbehy a emócie, a tak pomáhajú zdieľaniu zážitkov a emócií človeka, pomáhajú mu zároveň porozumieť svoj príbeh či vnútorný proces a nachádzať jeho vlastné stratégie. Vo vnútornej práci ide o to, ako je na tom človek v živote, čo vníma a cíti a ako to spracúva. Karty pri tomto zamyslení uľahčujú človeku uvedomenie.

Koučovacie karty sú veľmi účinným nástrojom aj pri práci so skupinou či pracovným tímom, kde je možné efektívne využiť dynamiku skupiny a skupinové zdroje. Karty sú užitočným pomocníkom aj pri vedení tréningu, poradenstve alebo psychoterapii.

Koučovacie obrázkové karty sa dajú využiť v rôznych situáciách a fázach rozhovoru s tímom či jednotlivcom, napríklad pri nadväzovaní kontaktu, definovaní cieľa či sna človeka, hľadaní zdrojov, pri tímovej spolupráci, v kariérovom koučingu či poradenstve, v terapeutických rozhovoroch alebo na tréningoch.

Karty pomáhajú identifikovať emócie človeka hravou formou a človek sa pri tom cíti celkom bezpečne. Takže sú užitočným nástrojom napríklad aj pri „zaseknutom klientovi“, alebo veľmi introvertnom človeku, ktorý nie je ochotný zdieľať



Koučovanie s obrázkovými kartami

obsah svojho prežívania. Je to výborný nástroj na vizualizáciu predstáv a spomienok. Práca s kartami rešpektuje hranice človeka a dáva súčasne dostatok slobody na sebvýjadrenie. 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, aby sa nestratil v rozhovore a zároveň ponúka dostatok priestoru na to, aby kouč umožnil klientovi zostať slobodným.



Použitie kariet na rôznych miestach koučovacej pyramídy

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



Situačné použitie kariet

Doteraz sme popisovali, ako možno použiť karty v jednotlivých fázach / vrstvách rozhovoru. Karty však možno použiť aj mimo kompletného rozhovoru – na vytvorenie jasnosti alebo uvedomenia v konkrétnej situácii. Toto možno urobiť v sebakoučingu, pri práci s kolegami, tímom, študijnou skupinou, tréningu zručností, tímovom stretnutí alebo rozhovore s klientom. Dokonca kartami môžete obohatiť aj niektoré neformálne stretnutia s rodinou a kamarátmi – ak chcete prehĺbiť diskusiu o vzájomných vzťahoch alebo o nejakej otázke, ktorú spoločne riešite.

Tu je pár tipov:

Oblasť: Očakávania, ciele a výsledky

Vyberte si kartu, ktorá reprezentuje:

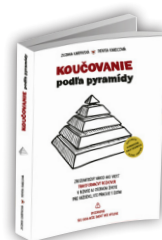
- čo potrebujete riešiť
- čo by ste chceli namiesto ... (svojho problému)
- čo by ste chceli preskúmať
- ktorá znázorňuje váš sen, cieľ
- ako by to vyzeralo v cieľi
- ako bude vyzeráť výsledok
- podľa čoho spoznáte, že idete dobrým smerom

Oblasť: Možnosti

Vyberte si kartu, ktorá reprezentuje:

- aké máte možnosti
- aké riešenia vám napadajú
- čo vám hovorí intuícia, že máte urobiť
- čo je pre vás najlepšie možné riešenie
- čo by bola ešte jedna ďalšia možnosť
- aké iné možnosti máte
- čo sú iné pohľady, ktoré vám napadajú
- čo malé by ste mohli urobiť, aby sa to o trošičku zlepšilo

O autorkách



Lektorky sú autorky knihy
Koučovanie podľa pyramídy,
ktorú odporúča ICF Slovak Chapter

Zuzana Karpinská (naľavo) a Denisa Kmecová (napravo).

Denisa (PHDR. DENISA KMECOVÁ, PCC) a Zuzana (MGR. ZUZANA KARPINSKÁ, PHD., PCC), v minulosti viedli profesionálne koučovacie organizácie SAKO (Slovenská Asociácia koučov) a ICF Slovak Chapter (International Coach Federation, Slovak Chapter). V roku 2013 spolu vytvorili Business Coaching College, školu, ktorá vedie medzinárodne certifikované výcviky v koučovaní jednotlivcov, na pracovné aj životné témy, výcviky v koučovaní tímov a celú prípravu kouča na medzinárodnú certifikáciu v ICF.

Okrem vyučovania koučovania, sa Business Coaching College venuje zavádzaniu koučovacej kultúry do firiem a koučovaniu manažérov.

Sú autorky knihy, ktorá bola nominovaná na knihu roka 2017 v kategórii Životný štýl: Koučovanie podľa pyramídy.

Názov: Koučovanie podľa pyramídy

Jednoduchý návod ako viesť transformačný rozhovor v biznise aj v osobnom živote. Pre každého, kto pracuje s ľuďmi.

Autorky: Zuzana Karpinská a Denisa Kmecová



Popis knihy

Vedenie transformačných rozhovorov je špecifický druh koučovania. Je to rozhovor, v ktorom pomáhame koučovanému uvedomiť si, na čom mu skutočne záleží. Keď sa dotkne toho, čo ho poháňa zvnútra, dostane človek silu. Začne meniť svoj život a svoju prácu tak, aby sa cítil vo svojom živote dobre. Aj keď konanie môže byť stále náročné, nebude utrpením. Môžete sa naučiť koučovať a viesť transformačné rozhovory so svojimi zamestnancami, klientmi alebo deťmi. A svet okolo vás za bude meniť. Začnite touto knižkou.

Pre koho je kniha určená

Kouči a každý, kto sa chce naučiť koučovať. Manažéri, podnikatelia, tréneri, poradcovia, terapeuti, konzultanti a každý, kto pracuje s ľuďmi a potrebuje im pomôcť prijímať rozhodnutia a konať.

Fakty o knihe

Koučovanie podľa pyramídy je prvá slovenská publikácia o koučovaní, ktorá slúži ako učebnica a má tieto prvky:

- kniha vysvetľuje ako krok za krokom viesť koučovací rozhovor,
- špecifickou črtou knihy je metafora pyramídy, ktorú autorky vyvinuli ako pomôcku pre svojich študentov pri vedení rozhovorov,
- obsahuje 16 koučovacích nástrojov, ktoré koučovi v rozhovore pomáhajú klásť otázky,
- obsahuje stovky príkladov koučovacích otázok,
- koučovacie nástroje sú priradené k častým témam, ktoré klienti riešia, takže začínajúci kouči nájdu veľkú pomôcku v tom, ako sa pýtať pri jednotlivých druhoch problémov,
- príklady koučovacích rozhovorov sú na okraji komentované — je vysvetlené akú intervenciu kouč urobil a prečo,
- v knihe je množstvo skutočných príbehov, podľa ktorých čitateľ vidí, ako koučovanie mení životy a nie je to len teória,
- prináša prehľad požadovaných koučovacích zručností,
- v úvode vysvetľuje základné princípy koučovania a druhy koučovania,

- piata kapitola vysvetľuje ako viesť **rýchly manažérsky koučing** za 5 minút,
- štvrtá kapitola sa venuje tomu, **ako nakupovať** a predávať koučovanie a **ako overovať odbornosť kouča**,
- knihu **odporúčajú** mnohí kouči a významní ľudia z biznisu,
- knihu **odporúča International Coach Federation, Slovak Chapter** — združenie profesionálnych koučov,
- v knihe nájdete **komentovaný zoznam literatúry**, vhodnej pre začínajúcich aj pokročilých koučov,
- kniha je bohato ilustrovaná — **dôležité vysvetlenia sú graficky znázornené**,
- na **okrajoch knihy** sú zopakované **najdôležitejšie myšlienky**,
- **cez QR kódy** si čitateľ môže **stiahnuť koučovacie nástroje z webu**, nájsť zoznamy certifikovaných koučov a link na etický kódex kouča,
- kniha má 300 strán, je veľmi **prehľadná, zrozumiteľná, jasne štruktúrovaná**,
- kniha má **vynikajúcu grafickú úpravu v dvoch farbách** a ľahko sa číta,
- **obsah knihy** je veľmi podrobný a umožňuje **rýchle a ciele vyhľadávanie**.



www.koucovaciaskola.sk

Koučovanie s obrázkovými kartami

Copyright © 2021 by Zuzana Karpinská, Denisa Kmecová.

All rights reserved.

V roku 2021 vydalo vydavateľstvo
Business Coaching College, s. r. o., Bratislava.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie nemôže byť použitá alebo reprodukováná, 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: 978-80-972617-6-4



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, kariérom 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 nadväzovaní kontaktu, pri definovaní doposiaľ nejasného cieľa, pri mapovaní stratégií, provokovaní nových nápadov, nachádzaní dôležitého a pomenúvaní hodnôt, preberaní osobnej zodpovednosti alebo vyhodnocovaní prínosu.

Balenie obsahuje 50 plnofarebných laminovaných kariet veľkosti A6 a manuál.

Copyright © 2021 by Zuzana Karpinská, Denisa Kmecová.

V roku 2021 vydalo vydavateľstvo Business Coaching College, s. r. o., Bratislava.

ISBN: 978-80-972617-6-4

