

Práce
s klientem

*Pracovní sešit
pro kouče*



LIFE COACHING



Otázky a cvičení



SEBEKOUČINK

*Posilování koučovacích technik
LIFE COACHING*

*Techniky pro vlastní cestu
a sebemotivaci SEBEKOUČINK*

www.skola-koucinku.cz



+420 737 724 177



info@skola-koucinku.cz



● Posilování koučovacích technik - LIFE COACHING

Při pokročilém koučování pro LIFE COACHING je důležité využít následující tři techniky:

1. Aktivní naslouchání:

- Plně se soustředíte na klienta a jeho potřeby.
- Kladte otevřené otázky, které podněcují hlubší reflexi.

Příklad:

1. Jaký je smysl mého života a co je pro mě v životě opravdu důležité?
2. Jaké jsou mé životní hodnoty a jak se projevují v mém každodenním životě?
3. Co mě v životě nejvíce naplňuje a inspiruje?
4. Čemu se chci v budoucnu věnovat a jak k tomu mohu směřovat?
5. Jaké jsou mé silné a slabé stránky a jak s nimi můžu pracovat?
6. Co mě v životě nejvíce trápí a jaké kroky můžu podniknout ke zlepšení?
7. Jaké jsou mé největší životní lekce a co jsem se z nich naučil?
8. Jaký dopad mám na lidi kolem sebe a jak mohu být pro ně přínosem?
9. Jak vnímám svůj vztah k přírodě a k životnímu prostředí?
10. Jaké jsou mé sny a vize do budoucna a jak je mohu uskutečnit?

Tyto otázky vedou k zamyšlení nad vlastními postoji, hodnotami a životními cíli. Pomáhají hlouběji porozumět sám sobě a směřovat k významnějšímu a naplněnějšímu životu.

- Parafrázuje a zrcadlete, abyste potvrdili, že jste pochopili.
- Buďte empatičtí a pozorní k neverbální komunikaci.

2. Cílené otázky:

- Formulujte otázky, které klienta posunou blíže k jeho cílům.
- Ptejte se na konkrétní plány a kroky k jejich naplnění.
- Využívejte otázky, které podněcují k sebereflexi a sebe-probuzení.

Příklad:

1. Co mě v životě opravdu naplňuje a dává mi smysl?
2. Jsem v souladu se svými nejvyššími hodnotami a principy?
3. Věnuji dostatek času a energie svému osobnímu růstu a rozvoji?
4. Jaké jsou mé největší silné stránky a jak je mohu lépe využívat?
5. Co mě v životě nejvíce omezuje nebo brzdí?
6. Jak mohu zlepšit svou schopnost sebereflexe a naslouchat svému vnitřnímu hlasu?
7. Věnuji dostatečnou péči svému fyzickému a duševnímu zdraví?
8. Jsem v kontaktu se svými emocemi a umím s nimi pracovat konstruktivně?
9. Žiji v souladu se svými sny a životními cíli?
10. Čemu bych se chtěl v budoucnosti věnovat a jak k tomu mohu směřovat?

Tyto otázky mohou podnítit hlubokou sebereflexi a motivovat k pozitivní změně. Klíčové je na ně upřímně odpovídat a být připraven ke konkrétním krokům.

- Kladením vhodných otázek pomáhajte klientovi najít vlastní řešení.

3. Motivační zpětná vazba:

- Povzbuzujte a oslavujte každý krok vpřed, i ten nejmenší.
- Vyzdvihněte silné stránky a kompetence klienta.
- Poskytujte konstruktivní, ale laskavou kritiku a doporučení.
- Inspirujte klienta k dalšímu růstu a rozvoji.

Příklad:

1. Věřím, že máš potenciál dosáhnout ještě větších úspěchů, než si dokážeš představit.
2. Každá výzva, které čelíš, je příležitost k dalšímu posunu vpřed. Využij ji naplno.
3. Tvoje nadšení a odhodlání jsou obdivuhodné. Dál se drž svých cílů a překonávej překážky, které ti stojí v cestě.
4. Už jsi dokázal tolik skvělých věcí. Využij svých dosavadních zkušeností a znalostí, aby ses posunul ještě dál.
5. Nech se inspirovat vlastními úspěchy. Dokaž sám sobě, že jsi schopen dosáhnout ještě větších cílů.

Tyto věty zdůrazňují klientův potenciál, povzbuzují ho k aktivnímu přístupu a využití jeho vlastních schopností a zkušeností. Jejich cílem je motivovat klienta k dalšímu rozvoji a růstu.

Tyto tři techniky - aktivní naslouchání, cílené otázky a motivační zpětná vazba - umožňují koučům efektivně doprovázet klienty na jejich cestě k osobnímu rozvoji a naplnění životních cílů. Klíčem je přitom vytvořit bezpečný a podpůrný prostor, ve kterém se klienti cítí vyslyšeni a motivováni k akci.

- **Techniky pro vlastní cestu a sebemotivaci - SEBEKOUČINK**

Otázky pro sebemotivaci:

- 1. Co mě na práci kouče nejvíce baví a motivuje?**
- 2. Jak mohu využít své silné stránky a talenty, abych byl ještě lepším koučem?**
- 3. Jakým způsobem mohu dál rozvíjet své dovednosti a zkušenosti v oboru koučování?**
- 4. Čeho bych chtěl v roli kouče dosáhnout a jak toho mohu reálně dosáhnout?**
- 5. Jak mohu lépe propojit svou práci kouče s mými osobními hodnotami a životním posláním?**

Otázky pro sebekoučink:

- 1. Jaké jsou mé klíčové oblasti pro další profesní rozvoj jako kouče?**
- 2. Jak mohu zlepšit svou schopnost aktivně naslouchat a klást otevřené otázky klientům?**
- 3. Jakým způsobem mohu zvýšit svou schopnost vytvářet bezpečné a příjemné prostředí pro své klienty?**
- 4. Jak mohu účinněji podporovat své klienty v dosahování jejich cílů a osobního růstu?**
- 5. Jakými způsoby mohu relaxovat a odpočívat ve svém volnu?**
- 6. Čeho se bojím? Co s tím udělám?**