

Akreditovaný výcvik v koučování (1. stupeň ACP - ČAKO)

Zde uvádíme podrobnější obsah ročního koučinkového kurzu, který je součástí dlouhodobého výcviku v koučování a v roce 2012 získal akreditaci 1. stupně ACP v České asociaci koučů.

Název programu:	Výcvik v koučování - 1. stupeň - Koučování s jednotlivcem (105 hod) – výcvik koučů 1. stupně ACP je od roku 2012 akreditován u ČAKO pod číslem VP0031092012.
Charakter programu:	Interaktivní rozvojový program zaměřený na osvojení si koučování jako jednoho z neúčinnějších nástrojů efektivní práce s lidmi k dosahování cílů jednotlivce i organizace.
Cílová skupina:	Manažeři, personalisté, interní lektoři, interní kouči, externí koučové a lektoři, pracovníci pomáhajících profesí.
Velikost skupiny:	8 - 12 osob.
Délka programu:	14 tréninkových dní (v 7 dvoudenních blocích prokládaných vždy 6-8 týdny praxe, celková délka programu 12 měsíců).
Termíny:	Zahajováno vždy na jaře a na podzim (do roku 2012 bylo realizováno 45 skupin prvního ročníku - s více než 500 absolventy a 10 skupin dalších ročníků se 100 absolventy)
Hlavní lektoři:	Ing. Milan Bobek, MSc. – akreditovaný kouč supervizor ČAKO, dlouholetý vedoucí certifikovaných kurzů v koučování, garant a supervizor výcviku a naplnění mezinárodních odborných požadavků Mgr. Rebeka Jana Trepačová – ACC ICF, supervizor modelu růstu Virginie Satirové

Obsah a struktura programu:

Učební cíl: Seznámit se s nejdůležitějšími předpoklady pro efektivní práci s lidmi, osvojit si metodiky a zásady neinstruktivních způsobů vedení lidí a prakticky zvládnout neúčinnější koučinkové nástroje pro zacházení s jednotlivcem v oblasti vedení a rozvoje lidí a při řízení změn.

Obsah: Hlavní důraz je v rámci programu kladen na praktický nácvik individuálních koučovacích rozhovorů, a to jak mezi účastníky navzájem (ne na modelových, ale na reálných situacích - v této fázi si každý účastník může zároveň řešit i své aktuální osobní, manažerské, vztahové či profesionální potřeby), tak později i s externími osobami (kolegy, podřízenými, klienty).

Výcvik je v mezidobích mezi soustředěními doplněn zadáními pro praktickou práci účastníků s lidmi v jejich okolí, ze kterých účastníci zpracovávají písemné zápisy, kasuistiky a ve vybraných případech i videozáznamy.

Filozofický a metodický základ výcviku – **integrativní přístup** vycházející zejména ze systemiky (vč. Ericksona, Satirové, Solution Focus, „Brief Therapy“), fenomenologického humanistického přístupu (zahrnujícího rogersovské, Gestalt a existenciální postupy), práce s tělem, Inner game a GROW modelu.

Metody: Výcvik sám je veden koučovacím způsobem a využívá moderované semináře a praktické nácviky použití koučinku při podpoře a vedení. Jde o interaktivní výuku na základě autorské učebnice garanta kurzu a podnětových listů.

Certifikát: Program je po úspěšném absolvování zakončen akreditovaným certifikátem: „*Výcvik v koučování - 1. stupeň - Koučování s jednotlivcem (105 hodin)*“.

Podmínkou pro získání certifikátu je - kromě 80% účasti a odevzdání 67% zadaných domácích úkolů dokládajících praxi v mezidobí - také úspěšné absolvování ověření získaných dovedností formou supervize praktické práce účastníků v koučování s jednotlivcem na základě obhájení závěrečné videonahrávky s klientem bez zkušeností s koučováním, odevzdání celkové písemné sebereflexe z výcviku a také reflexe a hodnocení výcviku samotného a úspěšné absolvování závěrečného znalostního testu.

Pokrytí požadavků akreditace na jednotlivé části výcviku:

- A. Výuka specifických koučovacích kompetencí – metodika (30 hod)
- B. Výuka zaměřená na rozvoj osobnosti a dalších dovedností (21 hod - předepsáno 10)
- C. Výuka profesionální etiky kouče a rozvoj kritického myšlení (13 hod - předepsáno 10)
- D. Zážitek z zkušenosti s koučováním na sobě (16 hod - předepsáno 15)
- E. Koučování pod supervizí (25 hod - předepsáno 15)

Celková délka vzdělávacího programu:

105 hod – 7 x 2 dny.

Ověření koučovacích kompetencí:

Kritéria:

1. Docházka – min 80 hod
2. Splnění domácích úkolů – odevzdání důkazů o splnění minimálně 4 z 6 zadaných
3. 80% úspěšnost v závěrečném znalostním testu
4. Odevzdání závěrečné písemné sebereflexe a reflexe z kurzu
5. Obhájení videonahrávky vlastního individuálního koučování s klientem bez koučovacích zkušeností – Kritéria: naplnění 10 koučovacích kompetencí ICF; neporušení etického kodexu; dodržení základní struktury a metodiky koučovacího rozhovoru (minimální sledované položky - úvodní kontakt, vyjednání kontextů rozhovoru, shromažďování podnětů, dohoda o žádosti, formulace zakázky, dohoda o kontraktu, zahájení realizace, vedení konstruktivními otázkami převážně v módu podpory a nikoliv vedení, integrace reflexí kouče, případné použití zadání od třetích stran podle pravidel).

Základní obsahová a organizační struktura programu:

7 dvoudenních bloků á 15 hod (celkem 105 hodin).

1. blok: Úvod do výcviku a filozofické základy efektivní práce s lidmi

Úvod do koučování, filozofické základy, kritické myšlení a koučovací etika, sebezážitková úvodní cvičení, první metodika – rozlišování vedení a podpory, první koučovací zkušenosti.

- Úvod do celého výcviku; obsah, organizace a průběh kurzu; cíle a očekávání účastníků
- Filozofické základy efektivní práce s lidmi – subjektivismus a objektivismus (Sokratés, Platón)
- Základní principy efektivní a nedirektivní práce s lidmi – nedirektivnost, neexpertnost a důvěra ve zdroje lidí, vedení a podpora, práce s lidmi jako kombinace řízení, vedení a koučování, odpovědnost a proaktivita
- Úvod do koučování – slabiny standardních způsobů jednání s lidmi, definice koučingu, aplikační oblasti, zdroje koučování v pojetí integrativního přístupu – filozofie, věda, psychologie, psychoterapie, sport - Inner Game, „flow“, GROW model
- Sebezážitková cvičení na rozvoj osobnosti a sebereflexi – verbální a neverbální komunikace, naslouchání, empatie, zrcadlení, práce s tělem, všímovost, sebereflexe, vedení a následování
- Zážitkové cvičení ve skupině na vedení a podporu
- První podpurný rozhovor na aplikaci probraných filozofických přístupů – zážitek, reflexe a učení
- 1. DÚ: Referát z vybraných filozofických a vědeckých přístupů – co z nich lze prakticky použít v koučování a jak

2. blok: Základní koučovací metodika a vědecké základy efektivní práce s lidmi

Základní koučovací metodika, první koučovací rozhovory podle metodiky, rozvoj osobnosti, dokončení filozofických a vědeckých základů efektivní práce s lidmi.

- Referáty účastníků – co lze v koučování využít z filozofie a moderních věd (existencialismus, fenomenologie, konstruktivismus, teorie relativity, kvantová fyzika, kybernetika II. řádu, teorie chaosu, obecná systémová teorie a systemika, komunikační teorie, autopoieza)
- Návčik rozlišování dvou základních forem práce s lidmi - vedení a podpora
- Rozlišování intervencí – instruktivní, zjišťovací a konstruktivní otázky a návčik pokládání otázek ve skupině
- Rozbor ukázkové videonahrávky
- Metodika škálování
- Návčik použití škály v rozhovoru – plán prvních kroků
- Metodika prvních fází koučovacích rozhovorů, základní schéma koučovacího rozhovoru, kontakt a úvodní kontexty, zjišťování podnětů (potřeb), dohoda o žádosti (na co se zaměříme), formulování zakázky (popis cíle, zaměření na řešení a na zdroje)
- Návčik prvních fází vedení koučovacích rozhovorů – naformulování cíle a prvních kroků k němu pro období do následujícího setkání – kontakt, podnět, žádost, zakázka
- 2. DÚ: Podat zprávu o svých pokrocích v práci na seberozvoji za pomoci koučovacích nástrojů (využití škály a realizace kroků naplánovaných v koučovacím rozhovoru)

3. blok: Dokončení základní koučovací metodiky

Dokončení základní koučovací metodiky, koučovací kompetence ICF, pokračování v nácviku rozhovorů, práce na kritickém myšlení, etický kodex kouče, rozvoj osobnosti.

- Úvod – ověření posunů účastníků v mezidobí v oblasti osobního rozvoje
- Konstruktivistické teze využitelné při zacházení s lidmi
- Dokončení základní koučovací metodiky – kontrakt, realizace, metodika reflektování, koučovací kompetence ICF
- První nácvik reflektování
- Další koučovací techniky a nástroje – hledání zdrojů, práce s hodnotami, jiné typy škál, práce s rezistentním klientem a s klientem bez zakázky, práce s tichem, imaginativní techniky, využívání vizuálních pomůcek – grafy, schémata, myšlenkové mapy, nákresy
- Nácvik koučovacích rozhovorů pod supervizí až do zahájení realizace, procvičování reflexí
- Nácvik náročnějších koučovacích situací s využitím doplněných koučovacích nástrojů
- Seznámení s etickými kodexy a certifikačními systémy ČAKO, SAKO, ICF, EMCC
- 3. DÚ: Příprava videonahrávky – identifikace klíčových a problémových míst – stručná kazuistika s časovým vyznačením klíčových míst, doslovný přepis vstupů kouče v úvodních 20 minutách rozhovoru, sebereflexe vlastního výkonu na hodnotící škále, plán k dalšímu zlepšení včetně identifikace způsobů, metod a cest

4. blok: Supervize videonahrávek

Supervize videonahrávek, doplnění dalších koučovacích technik a dovedností využitelných v koučování, sebezážitek v roli koučovaného.

- Rozbor videonahrávek koučovacích rozhovorů se supervizí, ověřování dodržování etického kodexu, koučovacích kompetencí, koučovací metodiky a nástrojů, nácvik reflektování
- Přehled vybraných psychologických směrů využitelných v koučování – Rogers, Gestalt, rodinná terapie, systemické přístupy, práce s tělem
- Nácvik vybraných nástrojů z probraných směrů – orientace na tady a teď, orientace na řešení, práce s metaforami, klíčovými slovy a signály aktuálně se odehrávající změny, empatie, práce s tělem, sochání
- Nácvik koučovacích rozhovorů
- 4. DÚ: Zpracování kazuistiky – případové studie z koučovacího procesu sestávajícího ze 2-3 koučovacích setkání – včetně zpracování reflexe procesu a sebereflexe kouče s přidáním sebehodnocení pomocí škálování

5. blok: Doplnění pokročilých koučovacích nástrojů

Dokončení základní koučovací metodiky – práce se zadáním, nácvik vedení koučovacího rozhovoru s integrací zadání, reflexí a dalších koučovacích technik, doplnění dalších vybraných technik z psychologických škol využitelných v koučování.

- Práce se zadáním a profesionální vedení – metodika a nácvik
- Využití práce se zadáním a s reflexemi kouče při vedení koučovacího rozhovoru
- Metodika a nácvik manažerského koučování, manažerské koučovací zpětné vazby a mentoringu

- Dokončení psychologických škol a využitelných nástrojů – Gestalt experimenty, Ericksonská strategická terapie, NLP
- Další využitelné koučovací nástroje – přerámování, normalizování, paradoxní intervence (využití rezistence, konotace na zdroj jako nástroj možné změny), externalizace, narativní přístupy (zkoumání funkce problému a kreativní hledání nových možností řešení), vytváření zážitkových experimentů, dialog na několika židlích, kotvení zdrojů)
- Sebezážitek v roli koučovaného – využití dalších nástrojů kouče
- Opakování celé metodiky vedení koučovacího rozhovoru, přehled účinných koučovacích nástrojů a jejich synergické včlenění do jednotlivých částí koučovacího rozhovoru vedeného integrativním přístupem
- 5. DÚ: Písemná prezentace sebe jako kouče na 2 strany A4

6. blok: Supervize koučovacích rozhovorů s pozvanými hosty/klienty

Koučování pod supervizí, opakování teorie a metodiky, ověřování základních koučovacích kompetencí, etického přístupu a použití pokročilých koučovacích nástrojů a dovedností.

- Supervize vedení rozvojových rozhovorů s hosty, ověřování dodržování etiky kouče, zvládání základních koučovacích kompetencí i využívání doplňkových a pokročilejších koučovacích technik a nástrojů
- Opakování teorie a metodiky jako příprava na závěrečné zkoušky (test, videonahrávka, písemná sebereflexe)
- Sebezážitek v roli koučovaného – vedení koučovacích rozhovorů na téma Příprava na závěrečnou supervizi
- 6. DÚ: Zpracovat písemnou sebereflexi svých vlastních posunů, objevů a pokroků dosažených během koučovacího výcviku a reflexi a hodnocení výcviku samotného

7. blok: Závěrečná certifikační supervize – 1. závěrečný ověřovací test, 2. odevzdání písemné sebereflexe z výcviku, 3. obhájení videonahrávky, 4. kontrola docházky a DÚ

Koučování pod supervizí, opakování teorie a metodiky, ověřování základních koučovacích kompetencí, etického přístupu a použití dalších naučených dovedností a nástrojů.

- Závěrečný znalostní test z teoretických a metodických poznatků z celého výcviku
- Obhájení supervizní videonahrávky individuálního koučovacího rozhovoru s klientem neznalým koučování – supervizní rozhovor nad reflexí videonahrávky (závěrečné ověření dodržování etiky kouče, základních koučovacích kompetencí i používání doplňkových koučovacích technik a nástrojů)
- Závěrečná reflexe posunů a efektů výcviku na účastníky a hodnocení výcviku
- Předání certifikátů.

Lektoři a supervizoři programu:

garant, lektor a supervizor **Ing. Milan Bobek, MSc.** – AKS - akreditovaný kouč supervizor ČAKO, certifikát Systemické koučování, Gestalt přístup v osobním a pracovním kontextu, lektor vzdělávání dospělých

lektor a supervizor **Mgr. Rebeka Jana Trepáčová** – ACC ICF, certifikát Trénink koučů, Umění a věda koučinku, supervizor modelu růstu Virginie Satirové

lektor **Bc. Dana Bobková, DiS.** – certifikát Koučování a moderování s jednotlivcem a se skupinou, certifikát Rodinná a párová terapie

lektor **Mgr. Natália Kušnieriková** – ACC ICF, certifikát Systemický management a koučování, certifikát Trénink koučů, Kvalifikovaný lektor vzdělávání dospělých v ČR a SR

lektor **Ing. Kristína Poláková** – ACC ICF, certifikát Systemický management a koučování, certifikát Trénink koučů, osvědčení Klíčové kompetence kouče.

Literatura:

Bobek, M., Peniška, P. *Práce s lidmi: Učebnice poradenství, koučování, terapie a socioterapie pro pomáhající profese*. Brno: NC Publishing, 2008 – **základní učebnice kurzu**

Parma, P. *Umění koučovat*. Praha: Alfa, 2006

Whitmore, J. *Koučování: Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti*. Praha: Management Press, 2004

Galwey, T. W. *Inner Game pro manažery*. Praha: Management Press, 2010

Podnětové listy FBE.

Vybrané kapitoly z další doporučené literatury:

Bílý, J. *Úžasná síla celku*. Praha: Pragma, 2007

Kratochvíl, J. V. *Výchova, zřejmost, vědomí*. Praha: Hermann a synové, 1997

Mackewn, J. *Gestalt psychoterapie: Moderní holistický přístup k psychoterapii*. Praha: Portál, 2004

O'Connor, J., Seymour, J. *Úvod do neurolingvistického programování*. Praha: Institut pro NLP, 1998

Satirová, V., Banmen, J. a spol. *Model růstu: Za hranice rodinné terapie*. Brno: Cesta, 2005

Tolan, J. *Na osobu zaměřený přístup v poradenství a psychoterapii*. Praha: Portál, 2006

Von Schlippe, A., Schweitzer, J. *Systemická terapie a poradenství*. Brno: Cesta, 2001

Navazující tréninky:

V certifikovaném tréninkovém programu v koučování a efektivní práci s lidmi je možné pokračovat **druhým ročníkem** zaměřeným na metody práce se skupinou a poté i dalšími navazujícími jedním až třemi **supervizními ročníky**.

Garant programu:

Ing. Milan Bobek, MSc., senior konzultant, supervizor, head kouč

FBE Praha, s.r.o. - For Business Excellence

Baarova 13, 140 00 Praha 4

Tel.: +420 602 196 468, milan.bobek@fbe.cz