ŠKOLA *COACHEVA*

Priručnik za ljude koji rade s ljudima

Udaljite se, uronite, skočite, otpustite, promatrajte
i živite vještinu *coachinga*

Zagreb, 2022.

SADRŽAJ

RECENZIJE ... 13

PREDGOVOR ... 17

UVOD ... 19

I. OSNOVE *COACHINGA* ... 25

1. ŠTO JE *COACHING*? ... 29
   - 1.1 Uvod ... 29
   - 1.2 Podrijetlo *coachinga* ... 29
   - 1.3 *Coaching* danas ... 31
   - 1.4 *Coaching* kao zanimanje ... 32

2. ŠTO JE UTJECALO NA *COACHING*? ... 33
   - 2.1 Sokrat ... 33
   - 2.2 Egzistencijalna filozofija ... 34
   - 2.3 Ontologija ... 35
   - 2.4 Humanistička psihologija ... 36
   - 2.5 Kognitivna bihevioralna terapija ... 36
   - 2.6 Transpersonalna psihologija ... 37
   - 2.7 Pozitivna psihologija ... 37
   - 2.8 Gestalt-psihologija ... 38
   - 2.9 Transakcijska analiza ... 38
   - 2.10 Teorija sustava ... 39
   - 2.11 NLP (neurolingvističko programiranje) ... 40

3. TKO JE *COACH*? ... 41
   - 3.1 Najčešće kombinirane uloge: trener i *coach* ... 41
   - 3.2 Što bi napravio *coach*, a što trener? ... 42
   - 3.3 Ostala pomagačka zanimanja ... 43
   - 3.4 Razine zrelosti *coacha* ... 46

4. 20 ZLATNIH SMJERNICA *COACHINGA* ... 55
   1. *Coach* je kaleidoskop ... 55
   2. Nađi mjesto gdje klijent prokišnjava ... 56
   3. *Coach* je vlasnik strukture, klijent je vlasnik sadržaja ... 56
   4. Koje je pitanje iza pitanja? ... 56
   5. Ne daj se usisati u sadržaj ... 57
   6. Zaključak je kao trogodišnjak ... 57
   7. Primijeti ono čega nema ... 57
   8. Radi s onime čega ima ... 58

9. Tišina je tvoj prijatelj ... 58
10. Lijen i glup *coach* ... 59
11. Ljudi su SSS – nađi prečac ... 59
12. Poštuj tempo klijenta ... 59
13. Pokreni svoj dron ... 60
14. Klijent zna odgovor ... 60
15. Pripremi se baciti pripremu ... 60
16. Ostavi svoj ego ispred vrata ... 61
17. *Coach* pred ogledalom ... 61
18. *Samocoaching* ... 61
19. Voda teče ... 62
20. Klijent je *coachev* najbolji učitelj ... 62

5. KOMPETENCIJE U *COACHINGU* ... 63
5.1 Osam glavnih kompetencija ... 63
5.2 Četiri razine svake kompetencije ... 64

6. ETIKA I *COACHING* ... 75
6.1 O čemu se ovdje radi? ... 75
6.2 Etički standardi u *coachingu* ... 77

II. POZADINA *COACHINGA* ... 87

1. NEUROLINGVISTIČKO PROGRAMIRANJE ... 91
1.1 NLP ... 91
1.2 Neobičan oglas u novinama ... 91
1.3 Što je NLP? ... 92
1.4 NLP: dvosjekli mač ... 92
1.5 NLP u *coachingu* ... 93
1.6 Izgradnja *rapporta* ... 99
1.7 NLP: pogled u budućnost ... 100

2. RAD SA SUSTAVIMA I KONSTELACIJE SUSTAVA ... 103
2.1 Uvod ... 103
2.2 Kako sustavi funkcioniraju? ... 105
2.3 Kako pristupiti klijentu kao sustavu? ... 105
2.4 Kako razgovarati s klijentom i kamo usmjeriti pažnju? ... 106
2.5 Koji su osnovni uvjeti koji moraju biti zadovoljeni u sustavu? ... 108
2.6 Kako proces dijagnostike simptoma unutar sustava nadograditi konstelacijom sustava? ... 112
2.7 Koji je tijek konstelacije? ... 112
2.8 Osnovna terminologija u konstelacijama sustava ... 113
2.9 Voditelj ili domaćin konstelacije ... 113
2.10 Teme konstelacija sustava ... 114

3. TJELESNO USMJERENI PRISTUP 117
3.1 Tjelesno usmjereno učenje 117
3.2 Tjelesno usmjerena načela i struktura učenja 118
3.3 Po čemu je tjelesno usmjereno učenje drugačije? 120
3.4 Tjelesno usmjereni pristup i *coaching* 121
3.5 Načela i struktura tjelesno usmjerenoga pristupa 122
3.6 Primjeri susreta s tjelesno usmjerenim pristupom 124
3.7 Trikovi za tjelesno usmjereni *coaching* 127

4. PSIHODRAMA 129
4.1 Uvod 129
4.2 Kako je nastala psihodrama? 130
4.3 U psihodrami gubimo iluzije o sebi i drugima 130
4.4 Dobrobiti psihodrame 131
4.5 Teorija uloga u psihodrami 132
4.6 Tijek psihodrame 133
4.7 *Coaching* i psihodrama 135
4.8 Odabrane psihodramske tehnike i njihova primjena u *coachingu* 136

III. ONTOLOŠKI *COACHING* 145

1. OSNOVNA NAČELA ONTOLOŠKOGA *COACHINGA* 147
1.1 Uvod 147
1.2 Paradigma „imati-raditi-biti“ 147
1.3 Način bivanja 149
1.4 Promatrač ili metoda drona 151
1.5 Tumačenja 154
1.6 Preobražaj 155
1.7 Raspadi 157
1.8 Svjesnost 161

2. JEZIK KAO ALAT 165
2.1 Uvod 165
2.2 Osnovne pretpostavke o jeziku 166
2.3 Osnovne pretpostavke o slušanju 175
2.4 Gledišta slušanja 181
2.5 Neki osnovni jezični činovi 187

3. EMOCIJE KAO ALAT 207
3.1 Struktura emocija 207
3.2 Emocionalna pismenost 211
3.3 Neke osnovne emocije 215
3.5 Neka osnovna raspoloženja 256
3.6 Emocionalna okretnost 274

4. TIJELO KAO ALAT 279
4.1 Uvod 279
4.2 Istraživanja povezanosti tijela i emocija 280
4.3 Strukturni determinizam u odnosu na dinamično držanje 284
4.5 Refleks iznenađenja i tjelesno učenje 291
4.6 Tjelesni obrasci 295
4.7 Odnos tijela i emocija 303

IV. RAZVOJ *COACHEVA* 305

1. KOMPETENCIJE, SPOSOBNOST, KAPACITET
ili: Što razvijamo kada se razvijamo? 309
1.1 Kompetencije 309
1.2 Sposobnost 310
1.3 Kapacitet 311

2. RAZVOJ METODE *COACHINGA* 313
2.1 Uvod 313
2.2 Kontekst 315
2.3 Pretpostavke 316
2.4 Deklaracija 318
2.5 Svrha/cilj 320
2.6 Radna načela 321

3. METODA – PRIMJERI 323

4. MUU – METODA UBRZAVANJA UČENJA 331

5. IPP – IZVJEŠĆE O PREDVIĐAJU PREPREKA 349

6. VOĐENJE DNEVNIKA 365

7. POR – PLAN OSOBNOGA RAZVOJA 369

8. KOPRC - KONTINUIRANI OSOBNI I PROFESIONALNI RAZVOJ *COACHA* .. 371

9. SUPERVIZIJA 377
9.1 Što je supervizija? 377
9.2 Zašto supervizija? 379
9.3 Tko je supervizor? 380
9.4 Pitanja koja možete donijeti supervizoru 380
9.5 Kako najbolje iskoristiti superviziju? 381
9.6 Preporučena literature za supervizante 382

10. ***SAMOCOACHING*** 383
10.2 Promatrač emocija 385
10.3 Promatrač načina bivanja 389

V. KAKO RADITI *COACHING*?.....393

1. METODA PROMATRANJA.....397

2. METODA RAZLUČIVANJA.....401
2.1 Što je metoda razlučivanja?.....401
2.2 Komunikacija 3V.....402

3. METODA DIJAGNOSTIKE
ili: Kako skinuti plašt superheroju koji ga ne treba?.....405
3.1 Rad s tumačenjima.....405
3.2 Primjeri – Igre koje igraju.....409

4. METODA ŠUTNJE.....417
4.1 Što je metoda šutnje?.....417
4.2 Kada ju primijeniti?.....418

5. METODA PITANJA.....419
5.1 Postavljanje pitanja.....419
5.2 Otvorena i zatvorena pitanja.....423
5.3 Podizanje svjesnosti i stvaranje vlasništva.....425
5.4 Pitanja za učenje prvoga i drugoga reda.....428
5.5 Hijerarhija ideja – komadanje.....434
5.6 Pitanja po meta-modelu.....438

6. METODA RADA S OTPOROM.....453
6.1 Što je otpor?.....453
6.2 Kako smanjiti otpor?.....456
6.3 Primjeri otpora.....463
6.4 Model kuće promjene.....470
6.5 MOO – Model osvješćivanja odgovornoga.....474
6.6 Kako raditi s otporom u *coachingu*?.....478
6.7 Kako raditi s otporom u *samocoachingu*?.....483

7. METODA PONOVNOGA UOKVIRIVANJA.....485
7.1 Uokvirivanje.....485
7.2 Ponovno uokvirivanje.....486
7.3 Vrste ponovnoga uokvirivanja.....488
7.4 Vješti jezični obrasci.....489

8. METODA PROCESA *COACHINGA* ili: Iskoristiti pet elemenata.....495
8.1 Znanje pet elemenata.....495
8.2 Prije susreta – zemlja i zrak.....503
8.3 Susreti – eter i vatra.....531
8.4 Nakon susreta – voda.....537

VI. TEHNIKE *COACHINGA* 541

VI. TEHNIKE *COACHINGA* 543

1. S KIME SE MOŽE RADITI *COACHING* 545

2. ŠTO TREBATE ZNATI O TEHNIKAMA U RADU S KLIJENTIMA? 547
2.1 Uvod 547
2.2 Supresivne tehnike 548
2.3 Ekspresivne tehnike 550
2.4 Integrativne tehnike 552
2.5 Zaključak 554
Literatura: 555

3. ALATI ZA *COACHING* 557
3.1 Kotač života 558
3.2 Igra abecede 560
3.3 Pozitivno propitivanje (eng. *appreciative inquiry*) 564
3.4 Umjetničko udaljivanje i aktivacija slike 567
3.5 Tehnika temeljnoga preobražaja 571
3.6 Neurološke razine 577
3.7 Logoterapija 588
3.8 Druženje s mentorima 591
3.9 Transakcijska analiza u *coachingu* – stanja ega 593
3.10 Igranje uloga 596
3.11 Istraživanje problemskoga stanja kroz provokativne položaje 599
3.12 Socijalna panorama 605
3.13 Vremenska crta 609
3.14 Fotografije 614
3.15 *Coacheva* garderoba 620
3.16 Strategija Feldenkrais 623
3.17 Opažajni položaji 626
3.18 Tehnika nerazumljivoga jezika (eng. *Gibberish technique*) 630
3.19 Literarna biblioterapija 633
3.20 Lutke 637
3.21 CROV (eng. *GROW*) 640
3.22 Lijen i glup *coach* 644
3.23 Povezanost tijela i uma za autentično donošenje odluka 646
3.24 Metoda luda uma 648
3.25 Tjelesno usmjerena ljestvica 650
3.26 Konstelacije sustava 652
3.27 Pisanje 657
3.28 Lego kocke 658
3.29 Prozor Johari 661

3.30 Dickensov proces ... 665
3.31 Vizualizacije ... 667
3.32 Crtanje ... 670
3.33 *Coaching* s arhetipskim sastavnicama ... 672

4. ALATI ZA *SAMOCOACHING* ... 680
4.1 Fokus na sadašnji trenutak ... 681
4.2 Prihvaćanje ... 682
4.3 Univerzalni recept ... 684
4.4 Poruka iz budućnosti ... 685
4.5 Dva stolca ... 686
4.6 Što krijete ispod ... 687
4.7 *Veni, vidi, vici* ... 688
4.8 3 O: Opusti ... 690
4.9 3 O: Oprosti ... 691
4.10 3 O: Otpusti ... 694
4.11 Bacanje novčića ... 696
4.12 Ako može Disney, mogu i ja ... 697
4.13 Pomoć predaka ... 699
4.14 Perso i Antro ... 701
4.15 Ogledalce, ogledalce ... 702
4.16 360° ... 704
4.17 Vrijeme za brigu ... 706
4.18 Moj leksikon ... 707

LITERATURA ... 708

POPIS SLIKA ... 715

POPIS TABLICA ... 717

ZAHVALE ... 719

O AUTORICI ... 721

ŠKOLA *COACHEVA* – EDUKACIJA ... 723