

# Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia



## Kurz sebekoučování pro vysokoškoláky

Bakalářská práce

Autor: Daniela Trojanová

Vedoucí práce: PhDr. Jitka Jirsáková, Ph.D.

2015

# ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Institut vzdělávání a poradenství

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Daniela Trojanová

Poradenství v odborném vzdělávání

Název práce

**Kurz sebekoučování pro vysokoškoláky**

Název anglicky

**The self-coaching course for undergraduates**

---

### Cíle práce

Cílem bakalářské práce je navrhnout, připravit a realizovat kurz sebekoučování pro vysokoškoláky, a to na základě propojení poznatků z oblasti koučování a sebeřízení. Velký důraz bude kladen na vysvětlení koučovacích nástrojů a aplikaci jeho principů, které pomohou koučovaným s realizací jejich snů a cílů i bez pomoci kouče.

### Metodika

Základní metodou použitou v teoretické části bude analýza dostupných literárních zdrojů o koučování a sebekoučování. V praktické části bude pomocí syntézy doposud získaných informací vytvořen adekvátní kurz sebekoučování. Prostřednictvím evaluačních dotazníků budou mít účastníci kurzu možnost vyjádřit svůj názor na přínos kurzu a ohodnotit jej.

### Doporučený rozsah práce

35

### Klíčová slova

koučování, sebekoučování, kurz sebekoučování, vzdělávání dospělých, rozvoj, osobní růst, plánování, cíle, potenciál, odpovědnost, motivace

---

### Doporučené zdroje informací

- BAHBOUH, R. – BIČOVSKÁ, J. – BAHBOUH, R. *Pohádka o ztracené krajině ; Psychologie sebekoučování.* Praha: Dar Ibn Rushd, 2013. ISBN 978-80-86149-85-1.
- JONES, G. – GORELL, R. *50 nejlepších rad pro úspěšné kouče : kompletní poradenství k obohacování lidí.* Hodkovičky [i.e. Praha]: Pragma, 2013. ISBN 978-80-7349-357-8.
- SUCHÝ, J. – NÁHLOVSKÝ, P. *Životní koučování a sebekoučování : klíč k pozitivním změnám a osobní spokojenosti.* Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4010-2.
- UNGVARI, R. – HABERLEITNER, E. – DEISTLER, E. – UNGVARI, R. – HABERLEITNER, E. *Vedení lidí a koučování v každodenní praxi : jak rozvíjet potenciál svých podřízených pracovníků.* Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2654-0.
- WHITMORE, J. *Koučování : rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti.* Praha: Management Press, 2004. ISBN 80-7261-101-1.

---

### Předběžný termín obhajoby

2015/16 ZS – IVP

### Vedoucí práce

PhDr. Jitka Jirsáková, Ph.D.

### Garantující pracoviště

Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia

---

Elektronicky schváleno dne 10. 11. 2015

**Ing. Jiří Husa, CSc.**

Vedoucí katedry

---

Elektronicky schváleno dne 10. 11. 2015

**prof. Ing. Milan Slavík, CSc.**

Ředitel

V Praze dne 10. 11. 2015

## PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

### **Kurz sebekoučování pro vysokoškoláky**

vypracovala samostatně a použila jen pramenů, které cituji a uvádím v seznamu použitých zdrojů. Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním dle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby. Jsem si vědoma, že moje bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitní databázi a bude veřejně přístupná k nahlédnutí. Jsem si vědoma že, na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

.....  
(podpis autora)

V ..... dne .....



## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Jitce Jirsákové, PhD. za odborné vedení při psaní bakalářské práce, cenné rady, vždy rychlou zpětnou vazbu a pozitivní přístup. Dále bych také ráda poděkovala Mgr. Přemyslu Gubanimu společně s Andreou Vejmolovou, z kariérního centra České zemědělské univerzity, za pomoc při organizování kurzu sebekoučování. Mé díky patří i všem účastníkům kurzů, kteří na ně dorazili a dodali této bakalářské práci zpětnou vazbu prostřednictvím dotazníkového šetření.

## **Abstrakt**

Bakalářská práce na téma "**Kurz sebekoučování pro vysokoškoláky**" se zabývá metodou koučování a jejím cílem je navrhnout, připravit a realizovat kurz sebekoučování pro vysokoškoláky. To vše na základě propojení poznatků z oblasti koučování a sebeřízení.

Použitými metodami při psaní bakalářské práce bylo studium odborné literatury a dotazníkové šetření. Teoretická část bakalářské práce obsahuje základní charakteristiku koučování, koučovací nástroje, úvod do sebekoučování, vzdělávání dospělých, přípravu a tvorbou kurzu pro dospělé s přihlédnutím na jeho cílovou skupinu. V rámci praktické části byl pilotně ověřen navržený kurz sebekoučování pro studenty ČZU v Praze. Účastníci pilotního kurzu vyplnili vstupní a výstupní evaluační dotazník, ze kterého vyšlo, že zájem o kurz neměla žádná specifická skupina studentů a většina z nich se s koučováním setkala poprvé. Z dotazníkového šetření také vyplynulo, že studenti byli s kurzem a jeho obsahem spokojeni, ve velké míře naplnil jejich očekávání a nabyté vědomosti z něj se pokusí využít při svém budoucím rozvoji. V závěru práce jsou shrnuta další inovace kurzu vzhledem k proběhlé pilotáži.

## **Klíčová slova**

Koučování, sebekoučování, kurz sebekoučování, vzdělávání dospělých, rozvoj, osobní růst, plánování, cíle, potenciál, odpovědnost, motivace.

## **Abstract**

The Bachelor Thesis "**Self-coaching course for undergraduates**" deals with the method of coaching and its goal is to design, prepare and realize self-coaching course for undergraduates. All based on the interconnection of knowledge in the field of coaching and self-management.

The methods, which were used during the writing of this Bachelor Thesis, were studying of the scientific literature and questionnaire investigation. The theoretical part includes basic characteristic of coaching, coaching tools, introduction to self-coaching, education for adults, preparation and formation of courses for adults with taking account of its target group. The Practical part of the Thesis was to probationary verified particular course designed especially for students of Czech University of Life Sciences Prague. The

questionnaire investigation shows that the interest rate had no specific group of students, and most of them met coaching method for the first time. Based on the final evaluation of questionnaires, it is clear that the students were largely satisfied with the course and its content fulfilled their expectations. Students answered that they will try to use any kind of acquired knowledge from the course for their future development. The conclusion summarizes further innovation of the course due to the pilot stage.

**Key words**

Coaching, self-coaching, self-coaching course, education for adults, development, personal growth, planning, goals, potential, responsibility, motivation.

## OBSAH

I. ÚVOD .....	11
II. CÍLE A METODIKA.....	12
III. TEORETICKÁ ČÁST .....	13
1. Definice metody koučování .....	13
1.1. Charakteristika koučování.....	13
1.2. Základní přístupy koučování.....	14
1.2.1. Individualita a lidský potenciál.....	14
1.2.2. Odpovědnost a prostor.....	15
1.2.3. Kladení otázek .....	16
1.2.4. Realita a budoucnost.....	17
1.2.4.1. Vnímání reality .....	17
1.2.4.2. Čas na změnu.....	17
1.2.5. Cesta k cíli .....	17
1.2.5.1. Stanovení cílů .....	18
1.2.5.2. Realizace cílů.....	18
1.2.6. Koučovací modely .....	19
1.2.6.1. Model SMARTER.....	19
1.2.6.2. Model GROW.....	20
1.2.6.2. Model ORACLE.....	21
1.3. Profil kouče .....	21
1.3.1. Osobnost kouče.....	21
1.3.2. Role kouče v koučovacím procesu .....	22
1.3.3. Jak je kouč klienty chápán .....	22
2. Úvod do sebekoučování.....	23
2.1. Vyrovnanost a spokojenost.....	24
2.2. Model sebekoučování.....	24
2.3. Cíle.....	25
2.3.1. Dělení cílů.....	25
2.3.2. Jak najít a formulovat své cíle .....	26
2.3.3. Jak uskutečňovat své cíle.....	26
2.4. Motivace.....	27
2.5. Analýza silných a slabých stránek .....	28

2.6. Time management.....	28
2.6.1. Plánování .....	29
2.6.2. Priority .....	29
3. Vzdělávání dospělých .....	29
3.1. Hlavní metody tvorby vzdělávacích kurzů pro dospělé.....	30
3.2. Příprava vzdělávacího kurzu pro dospělé .....	30
4. Cílové skupiny ve vzdělávání .....	31
4.1. Vysokoškolští studenti .....	32
4.1.1. Adolescenti .....	32
4.1.2. Mladší dospělí.....	33
4.1.3. Střední dospělí .....	33
4.1.4. Starší dospělí.....	33
<b>IV. PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>34</b>
1. Úvod praktické části .....	34
2. Kurz sebekoučování.....	34
2.1. Cíle kurzu .....	34
2.2. Cílová skupina.....	35
2.3. Potřebnost a přínos kurzu.....	35
2.4. Organizace kurzu .....	35
2.5. Časový harmonogram .....	36
2.6. Diseminace kurzu.....	37
2.7. Náklady .....	37
2.8. Příprava materiálů .....	37
2.8.1. Dotazníky.....	38
2.8.2. Pracovní listy .....	38
2.8.3. Prowise Presenter.....	38
2.9. Vyhodnocení .....	39
3. Kurz I. ....	39
3.1. Vyhodnocení vstupních dotazníků.....	39
3.2. Průběh Kurzu I. ....	43
3.3. Vyhodnocení závěrečných dotazníků Kurzu II.....	50
4. Kurz II.....	53
4.1. Vyhodnocení vstupních dotazníků.....	53
4.2. Průběh Kurzu II.....	56
4.3. Vyhodnocení závěrečných dotazníků Kurzu II.....	59

5. Závěrečné vyhodnocení obou kurzů a návrhy na vylepšení .....	62
V. ZÁVĚR .....	65
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	66
SEZNAM PŘÍLOH .....	68

## I. ÚVOD

Téma bakalářské práce se týká historicky novější metody osobního rozvoje a profesního růstu – koučování. Koučování se jako trend rozvoje začal po světě užívat až koncem 80. let minulého století a do České republiky se dostal ještě o něco později. Dá se říct, že jeho obliba stále roste a to vzhledem k tomu, že se vyrovná i jiným rozvojovým formám, jako je například trénink. Profese koučování se právě i díky její popularitě stává dobrým businessem, který si nemůže ve svém rozvoji dovolit každý. Následující text se proto snaží poukázat na možnosti toho, jak se dá metoda koučování aplikovat na jedincích i bez pomoci kouče.

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části je vysvětlena metoda koučování, jakožto předpokladu pro pochopení zásad, které je možné využívat v rámci sebekoučování. Tyto dva celky jsou doplněny o informace z oblasti vzdělávání dospělých, a to hlavně z důvodu, že v praktické části byl vytvořen kurz sebekoučování pro vysokoškolské studenty, kteří se mezi dospělé řadí. Obsah kurzu by šlo využít i pro jiné cílové skupiny v rámci vzdělávání dospělých.

Navržený kurz sebekoučování byl pilotně ověřen na studentech ČZU v Praze ve dnech 19. a 21. 10. 2015. Kurz by měl účastníkům primárně sloužit jako úvod do tématu a problematiky koučování, a zároveň jako praktický trénink, který jim může pomoci při řešení jejich problémů a stanovování cílů. Vytvoření tohoto kurzu pro mě znamenalo aplikovat schopnosti a dovednosti, které jsem nabyla v průběhu studia na Institutu vzdělávání a poradenství České zemědělské univerzity. Poznatky z oblasti tvorby vzdělávacích akcí, využívání didaktických prostředků, jazykového projevu aj. jsem se rozhodla využít v praxi a vyzkoušet si tento vzdělávací celek kompletně naplánovat, připravit, zorganizovat, zpropagovat a provést i samotné lektorování kurzu.

Toto téma jsem zvolila především pro jeho aktuálnost. Poznatky z odborné literatury jsem se snažila využít tak, aby měl člověk možnost tuto metodu aplikovat i sám na sobě, tudíž se sebekoučovat.

## **II. CÍLE A METODIKA**

Cílem bakalářské práce je navrhnout, připravit a realizovat kurz sebekoučování pro vysokoškoláky, a to na základě propojení poznatků z oblasti koučování a sebeřízení. Velký důraz bude kladen na vysvětlení koučovacích nástrojů a aplikaci jeho principů, které pomohou koučovaným s realizací jejich snů a cílů i bez pomoci kouče.

Základní metodou použitou v teoretické části bude analýza dostupných literárních zdrojů o koučování a sebekoučování. V praktické části bude pomocí syntézy doposud získaných informací vytvořen adekvátní kurz sebekoučování. Prostřednictvím evaluačních dotazníků budou mít účastníci kurzu možnost vyjádřit svůj názor na přínos kurzu a ohodnotit jej.



### **III. TEORETICKÁ ČÁST**

#### **1. Definice metody koučování**

Všeobecně uznávaná definice koučování, kterou uvádí Mezinárodní federace koučů (International Coach Federation – ICF), je založena na pochopení různých pojetí, která tato metoda obnáší. Profesionální koučink je podle této definice trvajícím vztahem mezi koučem a koučovaným, který lidem v životě pomáhá dosahovat výsledků v různých oblastech života, jako je kariéra nebo podnikání. Prostřednictvím koučování se navíc zlepšuje klientova kvalita života a prohlubuje si znalosti v nejrůznějších oblastech. Při schůzkách s koučem si sám koučovaný volí témata, kterými se chce zabývat, a kouč mu pokládá otázky, naslouchá a přispívá svými postřehy. Na základě této interakce klient stanovuje svá rozhodnutí. Koučování uchovává klientovi prostor při hledání alternativ a zároveň ho podněcuje nacházet stále více možností řešení. Koučink se zaměřuje především na to, kde se koučovaný nachází, tedy na jeho současný stav, a také na klientovu budoucnost, respektive co je ochoten udělat pro to, aby se v životě posunul k vytouženým cílům (Austin et al., 2005, online).

Podle Wooda (2015, s. 9) je koučink především konverzací mezi koučovaným klientem a jeho koučem. Kouč obvykle pomáhá klientovi s nastavením cílů, které posouvají klientův život vpřed, a nebo které mu “vyčarují úsměv na rtech“. Společně se snaží dosáhnout všech předem stanovených cílů a to hlavně proto, aby mohl klient vést plnohodnotný a naplňující život.

##### **1.1. Charakteristika koučování**

Koučování se zajímá ve stejném měřítku jak tím, co děláme, tak i tím, jak to děláme. Důležitá je role kouče, který je koučovanému oporou, používá nejrůznější komunikační prostředky a metody k tomu, aby koučovaný sám zjistil fakta o skutečnosti a uvědomil si stav, ve kterém se nachází. Na základě tohoto poznatku určí kouč a koučovaný cíl, a jak tohoto cíle nejlépe dosáhnout (Whitmore, 2014, s. 19).

Koučink pomáhá klientovi ve zkoumání sebe samého a přijetí odpovědnosti za svou budoucnost. Proces koučinku by měl pomoci koučovanému v definování a následném dosažení jeho přání, cílů a vizí. Pod dohledem kouče by měl být výsledek rychlejší a efektivnější, než kdyby dotyčný koučování nevyužíval (Austin et al., 2005, online).

Koučování se nesmí zaměňovat s mentoringem, terapií, poradenstvím, instruktáží, tréninkem, konzultanstvím, psychoanalýzou nebo jinou podobnou metodou. Koučink má základy v psychologii a též psychologické poznatky jsou při koučování využívány, avšak koučování není ukotveno v radách, poznacích kouče, ani se nezabývá klientovou minulostí (Wood, 2015, s. 10-11). Spíše naopak. Kouč v první řadě podporuje klienta ve vytváření si vlastních postojů a způsobů uvažování. Kouč neposkytuje na věc vlastní názory a neustále se snaží hnát klienta vpřed. Pobízí ho a motivuje, taktéž jako ho nabádá k seberealizaci a uvědomění si, že koučovaný je sám sobě tím největším odborníkem na svůj život. Minulostí klientů se koučink zabývá jen v souvislosti s hledáním budoucích ať již krátkodobých, nebo dlouhodobých cílů. Kouč dává klientovi prostor pro vytváření vlastních řešení, je jeho partnerem na cestě k úspěchu, pomáhá překonávat klientovi strach a překážky, nikoliv měnit jeho osobnost (Cipro, 2015, s. 21-25).

## **1.2. Základní přístupy koučování**

Odborná literatura rozlišuje základní přístupy koučování na několik hlavních částí. Pro lepší přehled jsou v této práci rozděleny následovně:

- Individualita a lidský potenciál
- Odpovědnost a prostor
- Kladení otázek
- Realita a budoucnost
- Cesta k cíli
- Koučovací modely

### **1.2.1. Individualita a lidský potenciál**

*“Každý člověk je jedinečný a měl by dostat možnost svou jedinečnost projevit a uplatnit. Potřebuje vhodný rámec, aby mohl rozvíjet své specifické schopnosti“* (Deistler, Haberleitner, Ungvari, 2009, s. 42).

Pokud chce kouč kladně podpořit koučovaného, musí mu dát šanci se projevit, sám řešit situace, přemýšlet o možnostech, analyzovat problémy a hlavně musí kouč věřit ve skrytý potenciál každého jedince nezávisle na jeho předchozím výkonu (Whitmore, 2014, s. 21-27).

## 1.2.2. Odpovědnost a prostor

Podle Deistlerové, Haberleitnesové a Ungvarho (2009, s. 58-61) mají lidé sklon k tomu, aby se cítili bezmocně. Cítí se býti obětmi vnějších vlivů, které podle sebe nemají šanci ovlivnit. Tímto nahlížením na věc lidé mění pohled na prostor k jednání, a tím si uzavírají spoustu cest k řešení situací. Pokud se člověk, obklopen vnějšími vlivy, cítí jako oběť, soustředí svou pozornost především na oblasti života, které nemůže ovlivnit. To znamená například na chování ostatních lidí, zdraví, hospodářský vývoj, problémy na pracovišti a jiné. Podle autorů oběť nejčastěji rezignuje, a to aniž by se pokusila cokoliv změnit. Nejčastější výmluvy jsou například, že osoba nemůže nic dělat, že ji to někdo nedovolí, že za to může někdo jiný a často do svých myšlenek vpravují slovo „ale“. Změna postoje člověka se dá změnit jen transformací z takzvané oběti na takzvaného tvůrce. Tvůrce je jedinec, který se ve svém snažení pro změnu, soustředí především na věci, které může přímo, nebo nepřímo ovlivnit. Pokud se člověk rozvíjí a poznává, uvědomí si také, že v životě vystupuje pouze sám za sebe. Soustřeďuje svou pozornost zejména na kroky a skutky, které sám vyprodukoval a kterými prochází. Nikoliv na to, co dělají ostatní a jak ho to v danou chvíli ovlivňuje. Prostor ke konání má každý jedinec stejně velký, záleží jen na tom, jak k němu přistupuje a jestli se vpravuje do role tvůrce, nebo oběti.

*“Odpovědnost souvisí s možností vlastní volby a právě koučování evokuje v klientovi potřebu volit z vlastních nápadů ten nejvhodnější a nést za něj odpovědnost i v případě neúspěchu“ (Cipro, 2015, s. 33).*

Podle Whitmora (2014, s. 48-52) odpovědnost hraje v koučování klíčovou roli. Záměrem kouče by v první řadě mělo být přenesení odpovědnosti na stranu koučovaného. Pokud je někomu odpovědnost vnučována, dotyčný ji nikdy nepřijme za svou, a tím se ani nezlepší jeho podávaný výkon a nedojde k dosažení cílů. Pokud naopak člověk akceptuje svou odpovědnost, rozhodne se tím ručit za své stávající úkony. Obecně se tím zvyšuje jeho motivace a odhodlání podávat lepší výsledky. Ovšem, pokud by byl kouč někdo, kdo dává rady, vyměnil by tak odpovědnost koučovaného za tu vlastní a tím by nesl vinu za cizí neúspěch. Pro názornost je dobré si uvést příklad. Skupina lidí potřebuje donést žebřík. Pokud se jeden člen zeptá, kdo je ochoten pro žebřík dojít, jsou dvě možnosti. Za prvé se někdo sám dobrovolně přihlásí, že ho přinese, za druhé bude určitá osoba zvolena skupinou. V první možnosti půjde pro žebřík člen, který se přihlásil z vlastní iniciativy, a proto se na něj odpovědnost samovolně překlápí. Díky tomu, se tento člen z vlastní vůle

pokusí udělat vše proto, aby žebřík našel a skupině ho přinesl. Ve druhém případě, kdy bude vyslaný člen nedobrovolně, nebude vyvíjet dostatek odhodlanosti úkol vykonat a nebude mu ani vadit, když se vrátí s prázdnou. Tento fakt je založen na skutečnosti, kdy skupina lidí daného jedince do situace zaangažovala, aniž by sám chtěl. Proto nikdy nepřijal plnou zodpovědnost za splnění úkolu.

### 1.2.3. Kladení otázek

*“Odpovědnost se vytváří tam, kde máme možnost volby, a volit můžeme tam, kde jsme tázáni“* (Whitmore, 2014, s. 50).

Podle Maxwella (2015, s. 14-16) je hodnota dobře kladených otázek nezpochybnitelná. Pokud jsou pokládány hluboké otázky, jejich odpovědi budou rovněž hlubokomyslné. Lidé, kteří si většinu svého života kladou jednoduché otázky, dosáhnou vždy jen povrchních odpovědí a je pro ně i mnohem složitější nacházet odpovědi více. Maxwell přirovnává otázky ke klíčům, kterými ve svém životě každý člověk odemyká dveře. Za každými dveřmi se skrývají různé možnosti, ale pokud dveře otázkami neotevřeme, zůstanou navždy skryté.

Obecně se dá říci, že je kladení otázek používáno a hodnoceno jako hlavní nástroj při koučování. Nejen proto je tak důležitá jejich vhodná formulace. Správným tázáním se kouč pokouší od koučovaného zjistit co nejvíce informací, jak věcných, tak emocionálních, jak koučovaný přemýšlí, v jaké situaci se nachází, jaké jsou jeho pocity, názory a přání. Otázky nejsou samy o sobě dobré ani špatné, jde hlavně o to, jak jsou v rozhovoru pokládány, tím pádem i jak moc jsou pro koučovaného přínosem. Pokud kouč pozorně naslouchá, může pomocí dotazování zcela ovlivnit kvalitu a směřování rozhovoru. Tím u klienta pozitivně vzbuzuje respekt a signalizuje mu svůj zájem o věc. Cílem otázek je, aby si koučovaný uvědomil své staré i nové možnosti, silné a slabé stránky, posílil svou sebedůvěru, rozšířil si úhly pohledu a celkový horizont myšlení (Deistler, Haberleitner, Ungvari, 2009, s. 83-85).

*“Smyslem otázek je zjistit, zda koučovaný má informace, které potřebuje“* (Whitmore, 2014, s. 58). Podle Whitmora (2014, s. 58-60) jsou při získávání informací nejúčinnější otázky otevřené. Uzavřené otázky považuje autor za příliš svazující, nedávající prostor k dostatečnému vyjádření. Při koučování není vhodné používat ani hodnotící otázky nebo ty, které naznačují kritiku. Z tohoto hlediska se tedy považuje za kontraproduktivní využívat dotazy začínající slovy proč a jak.

#### **1.2.4. Realita a budoucnost**

Lidé jsou odjakživa věrnými diváky a posluchači svých životních příběhů a proto se většinu času zabývají hlavně svou minulostí. Případně jaké dopady má na jejich současný život. Každý člověk dokáže odpovědět na to, co se mu na jeho životě nelíbí, co na něm nenávidí, ale skoro žádný z nich už nedokáže odpovědět na otázku, co by si ve svém životě přál. Lidé často mluví o své minulosti, protože si tím ujasňují, kým jsou. Ale kým by si přáli být, to je otázka jejich budoucnosti. Budoucnosti, která kouče zajímá mnohem víc než klientův příběh a dosavadní život, jelikož minulost už nemůže ovlivnit (Wood, 2015, s. 42).

##### **1.2.4.1. Vnímání reality**

Každý člověk vnímá realitu kolem sebe subjektivně, a přistupuje k ní vždy tak, jak ji rozlišuje jeho vnímání, respektive signály z jeho okolí. Úsudky a myšlení lidí nejsou u dvou jedinců nikdy totožné, a proto je nutné respektovat, že konkrétní pravda jedné osoby nemusí být stejná, jako pravda osoby jiné. Z tohoto důvodu nelze ani v koučování mluvit o „správných“ a „špatných“ rozhodnutích, ale o poznání různých cest, jak situace řešit a jak je vnímat (Deistler, Haberleitner, Ungvari, 2009, s. 43-48).

*“Věci, které si uvědomujeme, máme do jisté míry pod kontrolou a můžeme si volit. Pokud si něco neuvědomujeme, působí to na nás, aniž bychom o tom věděli a kontrolovali toto působení“* (Whitmore, 2014, s. 80).

##### **1.2.4.2. Čas na změnu**

Jeden z klíčových faktorů při zvládnutí změny je i schopnost ji správně načasovat a rozpoznat, kdy na ni nastal ten správný čas. Abychom ale mohli začít konat, je jedno, v jakém rozpoložení se nacházíme, nezáleží na tom, v jaké jsme právě situaci, ani kolik zábran vidíme. Důležité je si uvědomit, že změna může nastat hned, protože právě teď je ten nejlepší čas něco změnit (Hendrich, 2011, s. 106).

#### **1.2.5. Cesta k cíli**

Konkrétně určený a stanovený cíl je pro člověka polovinou cesty k úspěchu. Jedinec, který si uvědomuje a dobře vizualizuje cíl, ke kterému chce dojít, si také všímá mnoha příležitostí a možností, které by mu na jeho cestě pomohly. Pokud si ovšem člověk

cíle nedokáže představit a stanovit, často se dostane úplně jinam, než by doopravdy chtěl a neuvidí ani možné cesty, kterými by se měl pro úspěch vydat (Gorell, Jones, 2013, s. 87).

### **1.2.5.1. Stanovení cílů**

Podle Deistlerové, Haberleitnerové a Unvariho (2009, s. 176-178) by se měl koučovaný hluboce ponořit do své fantazie. Bez ohledu na jakékoliv překážky by si měl stanovit cíle, kterých by chtěl ve svém životě dosáhnout, které mu připadají lákavé a hodné úsilí. Autoři zde poukazují na tendenci člověka snažit se dosáhnout cílů hlavně při vidině užitku, zabránění něčemu nepříjemnému, nebo naopak při snaze získat něco příjemného. Kouč a koučovaný by si měli stanovit konkrétní cíl, a pokud je to nezbytné, měli by je společně rozčlenit na dílčí cíle.

Při stanovování cílů je nesmírně důležité, aby ho koučovaný přijal za své. To se stane jen pokud bude mít vždy dostatečnou možnost volby a jistý díl odpovědnosti k cestě za plněním svých snů. V procesu určování cílů by tedy nemělo hrát roli, kdy a jak klient dílčí krok udělá, ale jestli ho udělá. Koučovaný sám musí rozhodnout a zvolit postup, který je pro něj nejvhodnější a který on sám považuje za nejlepší (Whitmore, 2014, s. 72-73). Pokud se v průběhu koučovacího procesu stane, že cíl přestane být aktuální, nebo že byl předtím špatně nastavený, je nutné aby ho společně kouč s koučovaným doplnili nebo předefinovali (Cipro, 2015, s. 32).

*“Teprve když je z vize vytvořen výrazný, ale dosažitelný cíl, teprve pak – nikdy dříve! – by se měl pohled zaměřit na „tady a teď““ (Hendrich, 2011, s. 102).*

### **1.2.5.2. Realizace cílů**

Podle Hendricha (2011, s. 102-103) není tak důležitá analýza konkrétní situace, ve které se jedinec nachází jako směr, kterým se chce vydat. Je správné, pokud si na cestě za cílem člověk uvědomí své silné a slabé stránky, ovšem nadbytečná analýza situace může vést spíše k paralýze jedince, ztrátou jeho motivace a nadšení ke změně. Při realizaci stanoveného cíle si každý musí uvědomit, jakým překážkám bude muset čelit, která opatření bude třeba aplikovat, které silné stránky mu při dosažení cíle pomohou, nebo naopak které dovednosti a schopnosti se bude muset naučit, či čeho se vzdát a jaké chování nebo zvyklosti změnit.

S realizací cílů je i úzce spojena jejich kontrola. Mnozí lidé se ke kontrole staví velmi defenzivně, avšak pro efektivní průběh koučování je nezbytná. Kontrola je v tomto

slova smyslu spíše určování toho, v jakém procesu se koučovaný nachází, jaké další kroky jsou nezbytné, případně úprava cesty k dosažení cíle. Úkolem kouče je stanovovat termíny kontroly a důsledně je také dodržovat. Kouč musí být seznámen s každým posunem k cíli, ať už je pozitivní, nebo negativní. S tím úzce souvisí i to, jak by se měl kouč chovat v případě úspěchu a neúspěchu svého klienta. Pokud se koučovanému daří, je na místě poskytovat mírné uznání, podněcovat motivaci a odměňovat. Pokud se klientovi nedaří, je vhodné jeho neúspěch využívat pro další rozvoj, aby se koučovaný poučil ze svých chyb, ale také aby dokázal pochopit příčiny, mohl analyzovat své chyby, nebo byl schopen uvažovat o tom, jak by si měl počínat jinak. Kouč samozřejmě musí oceňovat snahu, i když vše nevyjde tak, jak by mělo a měl by společně s koučovaným popřemýšlet a realizovat nové alternativní cesty k úspěchu (Deistler, Haberleitner, Ungvari, 2009, s. 183-185).

## **1.2.6. Koučovací modely**

### **1.2.6.1. Model SMARTER**

Při stanovování osobních, ale i pracovních cílů se používá metoda SMART, v koučování je tato metoda ještě rozšířena a to na SMARTER, přičemž každé z písmen znamená konkrétní postup při určování cílů a jeho vlastností. Písmeno „S“ je z překladu anglického slova „specific“ a znamená „konkrétní“. Cíl tedy musí být vždy dobře definovaný, ukazující přesný směr a měl by člověka vést k jasnému bodu. Otázky, které bude kouč pokládat, musí být v co nejužším slova smyslu, protože jen tak se dosáhne konkretizace cíle, u kterého bude jasně viditelné, pokud ho bude dosaženo. Písmeno „M“ z anglického slova „measurable“ představuje měřitelnost cíle. Aby člověk neztrácel úsilí a motivaci na své cestě za úspěchem, musí jasně vidět jeho konec. To znamená, že by měl vědět, kolik energie bude muset vynaložit a jaký to přesně přinese výsledek. Další písmeno v metodě, písmeno „A“, je z anglického překladu slova „ambitious“, stejně jako slova „achievable“, což v překladu do češtiny znamená v prvním případě „ambiciózní“, ve druhém případě „dosažitelný“. Tato vlastnost vyznačuje dosažitelnost cíle, ale za předpokladu, že pro nás bude atraktivní takového cíle dosáhnout. Nesmí být tudíž moc jednoduchý, ale měl by člověka nutit posouvat své schopnosti a dovednosti. I když by měl být stanovený cíl náročný na splnění, přesto by měl být realistický, mělo by být pravděpodobné, že ho při jistém vynaloženém úsilí bude možno dosáhnout. A právě to značí písmeno „R“ z anglického slova „realistic“. „T“ z anglického slova „time-bound“

specifikuje vlastnost cíle, která by podle tohoto modelu měla být i dobře časově ohraničená. Je to hlavně proto, že lidé obecně pracují efektivněji, je-li před nimi jistá vidina cíle, ideálně když vědí, za jak dlouho cíle dosáhnou. Poslední dvě zkratky písmen „E“ a „R“ značí anglické překlady slov „evaluate“ a „rewarding“. Jejich české překlady se dají vyjádřit slovy „hodnocený“ a „hodnotný“. Hlavní smysl těchto určení spočívá ve vyhodnocování průběžně naplňovaných cílů a k analýze toho, co ještě je a není potřeba k úplnému úspěchu. Na konci všeho potom člověk stojí před otázkou, jestli je pro něj cíl přínosný, jestli ho obohatí, co mu přinese a hlavně, jestli se s ním ztotožňuje (Havlíčková, 2015, s. 159-162).

### **1.2.6.2. Model GROW**

Model GROW se používá hlavně při základním kladením otázek, které by měly pomoci člověka správně nasměrovat při řešení problémů a určování prvotních cílů. Samotné slovo „grow“ z anglického překladu znamená synonymum pro slovo růst. Pokud se tedy kouč a koučovaný budou držet tohoto modelu, měli by neustále posouvat, zlepšovat a hlavně dosahovat úspěchů. „G“ z anglického „goals“ znamená cíle. Cíle si lidé kladou většinou s přihlédnutím na jejich současný stav, ve kterém se nacházejí a hledají tím únik od problémů. Cíle jsou potom často formulovány negativně, důraz je kladen na vyřešení krátkodobých cílů a na cíle dlouhodobější se nebere zřetel. Ovšem tím nejlepším nastavováním cílů je formulace ideální představy dlouhodobého stavu a na jeho základě potom stanovování dílčích cílů a menších výzev. Teprve tehdy, co jsou vytyčeny cíle, se přejde k otázce reality, z anglického slova „reality“ značící písmeno „R“. Ve chvíli, kdy si člověk určí cíle a je mu přesně známa jeho současná situace, přichází písmeno „O“, čili zkratka pro „options“ v českém překladu „možnosti“. Uvědomění si vlastních možností je velice důležitým faktorem při plnění cílů. Člověk musí při volbě cesty za úspěchem neustále zvažovat alternativní postupy a strategie a taky by je měl umět efektivně realizovat. Poslední písmeno z mnemotechnické pomůcky je „W“, zkratka hned pro několik anglických výrazů, kterými jsou „what, when, who, will“. Pro dokončení metody GROW je tedy nezbytné, aby se přesně vědělo co se bude dělat, kdy se to udělá, kdo to udělá a také jaká je vůle úkol splnit a dojít k cíli. Při tom všem se ale nesmí zapomínat, že pokud otázky koučovaný nepromění v život, nebude správně vnímat svou realitu, nebude mít možnost volby a nestane se odpovědným za své činy, nemůže být metoda nikdy úspěšnou (Whitmore, 2014, s. 66-68).



### **1.2.6.2. Model ORACLE**

Model ORACLE se používá hlavně tehdy, stojí-li člověk před nějakým zvláštním problémem. Největší výzvou je pro jedince ujasnění překážky, vytvoření možných řešení, vyhodnocení možností a naplánování toho, jak se zjištěnými informacemi naloží, potažmo jestli ho mu to vše přinese úspěch. V případě, že klient přichází za koučem bez specifické vize toho, co by chtěl řešit, je nezbytné, aby se v průběhu procesu začal zajímat o své potřeby a cíle. Dokonce je i možné, že klient přijde za koučem s konkrétním problémem, který se postupem času ukáže jako povrchový a odchází potom s uvědoměním, že ve skutečnosti stojí před úplně jinou překážkou. Metoda ORACLE jde aplikovat při jakékoliv koučovací situaci, a to v jakémkoliv okamžiku. Pro zjednodušení zapamatování postupu, se jako u ostatních metod používá zkrácení. „O“ z anglického „outcome“ je důležitý při stanovování cílů a určení toho, co má být ve skutečnosti výsledkem koučování. Písmeno „R“ značí realitu koučovaného. Aby člověk dokázal pochopit svou situaci, je zapotřebí, aby pochopil i skutečnosti, ve kterých žije. Ve fázi hledání alternativ „A“ se člověk utvrzuje v možnostech, které již zkusil, nebo nad kterými je schopen uvažovat jako nad reálnými. Tvořivé nápady neboli „creative ideas“ značí písmeno „C“ jsou možnosti, které koučovanému nemusí přijít až tak moc pravděpodobné, ale dávají průchod jeho fantazii. Z tohoto hlediska se mu otevírají nové úhly pohledu a otevírají se mu dveře k novým alternativním řešením, nad kterými má možnost se zamyslet. Který finální nápad nebo řešení se klientovi zamlouvá nejvíce a který bude chtít vyzkoušet, to vše obsahuje část „likelihood of success“. Mimo jiné nutí koučovaného přemýšlet i nad dopadem aplikovaných možností řešení a značí se písmenem „L“. Nakonec celého procesu je čas pro zavedení do praxe, které se nazývá „execute“ a pokrývá poslední písmeno „E“. V tomto závěru je nutné vytvoření plánu postupu, a jak bude implementován. Je namístě se zamyslet nad možnými překážkami a jejich zvládnutím. Pokud se zjistí, že je problém nesnadno zvládnutelným, pokračuje proces ORACLE znovu a tentokrát již s novým tématem k řešení (Gorell, Jones, 2013, s. 68-71).

## **1.3. Profil kouče**

### **1.3.1. Osobnost kouče**

Kouč by měl mít v první řadě schopnost vytvářet a udržovat plnohodnotné mezilidské vztahy. Z kouče by měla být cítit jistá autorita, odbornost a zájem o věc. Opomenout se ovšem nemůže fakt, že kouč je především partnerem na cestě k úspěchu,

tedy musí v koučovaném vyvolávat pocit důvěry, poukazovat na důležité životní hodnoty a klíčovým faktorem při výběru kouče je i jeho schopnost diskretnosti. Nejlepší věk kouče se do jisté míry počítá dosažení 40 roku života a nepřekročení 65 ti let. Takovýto typ člověka totiž v koučovaném vzbuzuje důvěryhodnost s přihlédnutím na jeho dosavadní životní zkušenosti a na druhé straně ho nenutí přemýšlet o příliš zastaralých metodách kouče staršího. Kouč by měl mít chuť a vůli se neustále rozvíjet, pracovat na sobě, dalšími podstatnými osobnostními rysy jsou i schopnost motivace, uznání a dobrá sebereflexe (Cipro, 2014, s. 142-143).

### **1.3.2. Role kouče v koučovacím procesu**

Podle Wooda (2014, s. 9-10) má kouč v koučovacím procesu na starosti osm základních procesů. Tím prvním je umožnit klientovi prozkoumávat myšlenky, které si plně neuvědomuje. To znamená vést ho tak, aby byl schopen uvažovat o různých alternativních možnostech a vnímal svou situaci z různých úhlů pohledu. Druhým, stejně důležitým úkolem je pomoci koučovanému ujasnit si to, co opravdu a skutečně chce. Třetí úlohou kouče je vyslechnutí nápadů, které koučovaný má, povzbuzování jeho kreativity a skrytého potenciálu. Další, podstatnou rolí kouče je podpora klienta při jeho důležitých rozhodnutích, související i s budováním jeho odvahy překonávat hranice klientovi komfortní zóny. Pátý úkol vede k prolomení starých návyků, tvoření nových zvyků a uvolňování myšlenkového procesu. Mezi další mise kouče patří udržování směru koučovaného při plnění plánů a procesů při dosahování cílů. V této fázi je možné, aby kouč poskytl svému klientovi názor na věc, jen ale za předpokladu, že mu tím rozšíří stávající obzory, ne z hlediska kritiky nebo hodnocení. Sedmým krokem, kterým kouč výrazně ovlivňuje klienta, je i jeho schopnost vést diskuzi a brainstorming pro nalezení nových nápadů. Poslední a opravdu klíčovou kompetencí kouče je schopnost uznání a souhlasu při jakýchkoliv postupech, které si klient volí a podle kterých postupuje.

### **1.3.3. Jak je kouč klienty chápán**

Na základě klientského dotazníku provedeného mezinárodní koučovou federací, 84 % respondentů uvedlo, že největší úlohou kouče je vyslechnutí jejich nových nápadů, životních příběhů a problémů. O něco méně respondentů, 78 %, vidělo jako hlavní důvod navštěvování kouče, jeho schopnost je vřele motivovat. 56 % dotazovaných kouče vnímá jako přítele, 46 % jako konzultanta a 41 % lidí se zaměřují na spolupráci s koučem, protože jej chápou jako učitele. Výsledky při spolupráci s koučem uvedlo 67 % klientů

zvýšení jejich sebeporozumění, 62 % respondentů bylo spokojeno s lepším nastavováním cílů, 60 % z nich uvedlo, že díky koučování získali mnohem vyváženější život. Další klienti uváděli při výsledcích koučovacího procesu výsledky zejména z oblasti posílení jejich sebedůvěry, zbavení se stresu, zlepšení jejich zdraví, psychické a fyzické kondice a celkově tím získali větší radost ze života (Wood, 2014, s. 10).

## 2. Úvod do sebekoučování

*“Sebekoučování a koučování jsou postupy tak blízké, že bychom ve většině případů mohli psát o (sebe)koučování. V případě sebekoučování jsme kouči i koučovanými zároveň, což znamená větší dostupnost i větší námahu“* (Bahbouh, 2010, s. 59).

Ještě předtím, než se člověk rozhodne pro koučování s pomocí kouče, měl by si rozmyslet i jiná možná řešení a nejprve se pokusit zkusit koučovat sám sebe. V tomto okamžiku je důležité, aby se na sebe díval z pohledu nezávislého pozorovatele, nebo očima druhých lidí. Pokud se člověk pro toto řešení rozhodne, je více než klíčové, aby tak činil v přesvědčení, že se jedná o něco prospěšného, co mu rozšíří obzory a tudíž by se neměl ničemu bránit, spíše naopak. Jedinec si musí začít objektivně uvědomovat, jak působí na okolí, jak se chová, ale i jaké potenciální možnosti má z pohledu druhých. To je ke správnému sebekoučování dobrý základ. Oslovit v tomto případě může člověk i své známé, kteří mu poskytnou nezkreslenou zpětnou vazbu a mají odvahu mu „nalít čistého vína“. Dobrý posudek získá osoba i v případě, že si začne všimát, jak na ni reagují lidé z okolí a co signalizují. Nejlepším řešením je ovšem všechny tyto nástroje propojit. Zajisté také neuškodí, spojí-li dotyčný sebekoučování s návštěvami u kouče, a to v případě, pokud sám nedokáže ovládat své momentální emoce a často podléhá tlaku ostatních lidí. Jedním z hlavních faktorů sebekoučování je fakt, že chce člověk něco změnit. Ale musí to chtít změnit doopravdy, což jde jen tehdy, pokud je na to zcela připravený. Mnohdy se stává, že lidé potřebují spíše utěšit, politovat, ale to v tomto případě nelze od koučování nebo sebekoučování očekávat. Každý, kdo se rozhodne pro změnu, může slavit již ve chvíli, kdy si plně uvědomí, jak se chce chovat. Potom se musí na každém kroku pozorovat a ihned napravovat, jestliže nedodrží, co si předsevzal (Náhlovský, Suchý, 2012, s. 31-33).

Při sebekoučování by měl být mimo jiné velký zřetel kladen na význam myšlenek a mysli jako takové. Z tohoto pohledu je nutné si uvědomit, že myšlenky nejsou fakta. Člověk si může sice něco myslet, ale neznamená to, že je to pravda. Myšlenky, které se často týkají přímo vlastností koučovaného, jsou často velmi nespolehlivé a natolik

subjektivní, že na nich nemůže stavět své sebehodnocení. V tomto případě je zpětná vazba od druhých lidí nezbytná. To samé platí ve chvíli, kde je člověk v určitém emocionálním napětí. Ani v tuto chvíli totiž emoce nemění myšlenky ve fakta. Ze subjektivního hlediska jim může dát iluzi věrohodnosti, ale myšlenky nejsou realita a s tím by měl každý koučovaný pracovat. Ať už v rovině plánování své budoucnosti nebo hodnocení své přítomnosti, problémů a analýzy možností, které potenciálně má (Smith, 2014, s. 50-51).

## **2.1. Vyrovnanost a spokojenost**

Podle Béréše (2013, s. 20-25) touží každý člověk po celkové životní vyrovnanosti a spokojenosti. Dosáhnout takového stavu je ovšem rozsáhlý proces, při kterém je zapotřebí rovnováha ve všech životních směrech, kterými jsou jmenovitě: Zdraví, respektive dobrý fyzický i psychický stav, stabilní Rodina a osobní vztahy (pochopení sebe samého, odkud člověk přišel a kam patří), vyrovnané Vnější vztahy se svým okolím (jako jsou vztahy s přáteli, porozumění vlastní sexualitě a vztahy partnerské), dále Práce, která by měla člověka v ideálním případě naplňovat a bavit, v neposlední řadě jsou to Záliby a Volný čas, který člověku přináší uspokojení a posledním směrem je Společnost, do které se dokáže jedinec zařadit.

## **2.2. Model sebekoučování**

Model sebekoučování podle Suchého a Náhlovského (2012, s. 33) je založen na zvládnutí tří základních předpokladů, kterými jsou:

- Sebepoznávání
- Sebekázeň společně se sebeovládáním
- Sebezlepšování

Na začátku sebekoučování tedy stojí to, jak se člověk naučí sám sebe aktivně pozorovat a poznávat, což je nekončící proces, díky kterému člověk dostává neustále hlubší informace o sobě samém a které mu umožní stále většího sebe-porozumění. V sebekoučovacím procesu je i nesmírně důležitá již zmíněná sebekázeň, na kterou navazuje sebeovládání. Netřeba připomínat, že bez pochopení důležitosti těchto dvou prvků by koučování nemělo ani zdaleka tak velký účinek. Na konci procesu stojí sebezlepšování, což je též celoživotní proces, který se při dobrém používání může člověka vést k životní radosti a uspokojením.

Důležitým faktorem ovlivňující pohled člověka na své vlastní schopnosti, charakterové rysy aj., je dobré sebeposouzení. V podstatě se jedná o velice efektivní zpětnou vazbu člověka na sebe samého, ovšem za minimálního využívání kritiky. Koučovaný by měl zpětnou vazbu od sebe i od druhých lidí vnímat především jako zdroj informací, které mu pomáhají v osobním růstu a sebezdokonalování. Klíčovou úkolem při sebeposouzení je zaměření pozornosti na činnosti, které člověk vykonává a co k nim potřebuje. Poté si zvolí ty směry, ve kterých by se chtěl zlepšovat a tím pádem tedy vytvoří cíl, ke kterému se posouvá (Whitmore, 2014, s. 142).

## 2.3. Cíle

*“Klíčový je podle mě směr. Naše poslání a to, kam se chceme vydat. Vše ostatní je až druhořadé. Každý cíl a každý plán je jenom výsledkem toho, co chci dělat. Ale měl bych vědět, kam přesně směřuju“* (Béřeš, 2013, s. 147).

### 2.3.1. Dělení cílů

Podle Béřeše (2013, s. 148) se dají cíle dělit z hlediska času na deset základních skupin. Jejich schéma se dá představit jako pyramida:



*Zdroj: vlastní zpracování*

Ve spodu pyramidy jsou umístěny denní cíle a zabírají tak její největší část. Vzestupně nahoru jsou potom cíle týdenní, měsíční, kvartální, roční, krátkodobé, dlouhodobé, vize, hodnoty a na samém vrcholu pyramidy se nachází lidská poslání. Při denních cílech je člověk schopný vidět veškeré detaily, přesně rozplánované hodiny, někdy

dokonce i minuty, ale právě tyto detaily často přitahují stres. Jedinec se v tuto chvíli upíná na úkony, které jsou potřeba splnit v co nejkratším časovém intervalu, a krátí si tak výhled na vyšší stupně pyramidy, jako jsou například cíle měsíční nebo dlouhodobé. Jako kvartální cíle si lidé většinou představují činnosti, které budou vykonávat na jaře, v létě, na podzim nebo v zimě. Mezi krátkodobé cíle se potom řadí plány na 1-2 roky a cíle dlouhodobé jsou specifikovány jako plány na 2-5 let. Pokud člověk stojí na vrcholu pyramidy, strategicky pak ví, čeho dosahovat každý den, nebo měsíc. To znamená, že už má vyjasněné, čeho bude dosahovat v rámci vizí (5-10 let), ale i svého poslání, které určuje celkový průběh toho, co člověk dělá, ale hlavně PROČ to všechno dělá.

### **2.3.2. Jak najít a formulovat své cíle**

Určování cílů je složitý proces, který vyžaduje značnou dávku trpělivosti. Stabilní rodinné nebo partnerské zázemí, stejně tak jako rozpoznání svých silných a slabých stránek má na volbu a uskutečňování změn velký vliv. Pokud jedinec zná své silné stránky, často je tak může proměnit do očekávaných šancí a tím pádem zvýší možnost finálního úspěchu. Nejen koučovaný by si měl při stanovování cílů především uvědomit, proč chce daného cíle dosáhnout, co k němu bude potřebovat, možné problémy, jaký očekává výsledek a za jak dlouho všeho dosáhne (Bischof, Bischof, 2003, s. 36-43).

### **2.3.3. Jak uskutečňovat své cíle**

Pokud si koučovaný stanoví cíle, kterých bude dosahovat, je to pouze začátek celého procesu změny, jelikož jeho cíle jsou zatím pouze představy. Každý takový proces, kterým koučovaný při plnění svých přání a vizí prochází, obnáší čtyři fáze:

- Euforie
- Deziluze
- Učení
- Výkon

První fáze je stadium euforie, kdy je člověk plný nadšení z nastávající změny, má pocit, že vše bude jednodušší a má radost, že se rozhodl, kam bude svůj život krátkodobě i dlouhodobě ubírat. Jenže potom nastupuje další fáze, kterou je pocit deziluze. V této etapě člověk ztrácí velkou část prvotního nadšení a začíná si uvědomovat, že k dosažení cílů vede spoustu úsilí a námahy. Je nezbytné, aby zůstal koučovaný trpělivý a pomalu pořád směřoval vpřed. Poté se totiž dostane do fáze učení, kdy si začne osvojovat nové nástroje,

a i když je ještě neumí plně aplikovat, nese toto období pocit dobré naděje a správné zdání, že se dotyčný skutečně posouvá vpřed. Poslední etapou je fáze výkonu. Jedinec pocítuje radost, zábavu, do jisté míry i úspěch, jelikož se plně naučí aplikovat nové poznatky v praxi a také se začnou naplňovat jeho první stanovené cíle. Klíčovou aktivitou, kterou by měl koučovaný vykonávat při plnění každého dílčího cíle, je vytvoření takzvaného seznamu aktivit, kam si napíše přesnou definici, čeho chce dosáhnout, datum započetí, datum dokončení, co bude při plnění jeho prioritou, nebo kdo mu v tom může pomoci (Bischof, Bischof, 2003, s. 44-47).

## **2.4. Motivace**

Každý by si přál objevit tajemství motivace. Motivovat sám sebe je člověk schopen pouze tehdy, aktivuje-li k tomu svou mysl. Jednou z možností, která už se ale v dnešní době praktikuje velmi málo, je metoda cukru a biče. Hrozby a obavy, stejně jako vnější odměny se zdají účinné, ale nejsou dlouhodobě stabilní ani příliš výrazné. Aby byli lidé ve svém životě výkonní, musí být vnitřně motivovaní. Vnitřní motivace vychází především z potřeb člověka, a to od těch nejzákladnějších jako je potrava a voda, oblečení, bydlení, sociální potřeby, uznání a ocenění, dále potřeba sebeúcta, tedy důvěra ve vlastní schopnosti, až po potřebu plně využít svůj potenciál a seberealizovat se. Z toho plyne, že se lidé vždy snaží dělat věci, které naplňují jejich potřeby. Koučování dává možnost volby, motivuje, podporuje potenciál a to vše je zvyšuje i celkovou životní motivaci lidí. Protože teprve pokud má člověk pocit, že má něco smysl, že je to užitečné a hlavně, když to chce opravdu on sám, teprve potom je správně motivovaný a motivace mu vydrží (Whitmore, 2014, s. 118-123).

Podle Bahbouha (2010, s. 21-23) je klíčem pro aktivní motivaci používání metody, kterou nazývá efektem cílové pásky. Jelikož se člověk, který před sebou vidí jasný cíl, dokáže pomocí působení stresu i adrenalinu velice aktivně motivovat. Pokud si jedinec stanoví dlouhý cíl, měl by si podle sebe volit jisté etapy cíle, které ho vždy budou motivovat k plnění jeho dalších částí a zároveň tolik potřebnou motivaci neztratí. Efekt cílové pásky je tudíž považován za takzvaný hnací motor pro aktivní a prospěšnou motivaci.

Někteří lidé přikládají své neúspěchy při plnění cílů na takzvanou slabou vůli. Ovšem ona slabá vůle je pouze nedostatek motivace. Úspěch či neúspěch je i výsledkem toho, že existují různé vnější vlivy, které si lidé často neuvědomují, ale které mají na

plnění cílů podíl. Člověk by tedy za své neúspěchy neměl vinit pouze svou nízkou motivaci nebo slabou vůli, ale měl by si uvědomit, které další faktory a okolní vlivy mu bránily v úspěchu, jak s nimi může pracovat, jestli se na nich dá něco vylepšit, nebo jakou zvolit adekvátní alternativu (Patterson et al., 2012, s. 26-27).

## **2.5. Analýza silných a slabých stránek**

Jedna z nejdůležitějších věcí v životě člověka je pochopení toho, kým vlastně je. Nejen koučovaný by měl umět poznat své silné a slabé stránky, včetně toho, jak na sobě v tomto směru pracovat. Znat své osobnostní rysy neznamená jen zlepšovat to nevyhovující a špatné. Když se totiž člověk soustředí pouze na rozvíjení svých slabých stránek, bude mít vždy pocit nedostatečnosti a méněcennosti. Často se tak stává, že se jedinec doslova upne na své nedostatky, kterých se snaží zbavit a postupem času si už nedokáže přiznat, v čem je dobrý a ztrácí tak zdravou sebereflexi. Na druhou stranu, když si je jedinec ve svém životě jistý, že něco dělá správně a jde mu to, neměl by se bát náležitě pochvaly a ocenění. Touto cestou je možné dojít u jedné nebo dvou oblastí k výjimečnosti a nadprůměrnosti. Hlavním úkolem člověka je tudíž bilance mezi vylepšováním svých slabých stránek a vhodným doceňováním stránek silných (Béřeš, 2013, s. 125-132).

## **2.6. Time management**

Podle Béřeše (2013, s. 140-144) je time management vedení jedince časem, sebou samým. Každý člověk by měl vědět, jak tráví svůj den a jak nakládá se svým časem. Důležitým poznatkem v time managementu je uvědomění toho, co je a není pro koučovaného skutečně důležité a čemu by měl věnovat svůj čas. Člověk denně věnuje průměrně 20 hodin svým povinnostem a zbytek času vynakládá do relaxace, zábavě, koníčkům. To způsobuje ve značné míře stres a snižování výkonu. Každý by měl v ideálním případě všechny tyto aktivity propojovat a tím zvyšovat svou efektivitu a životní spokojenost. Důležité je si uvědomit, co na každé denní činnosti (ať už se jedná o povinnost) člověka baví, co mu dělá radost, v čem vidí smysl a co ho naplňuje. Teprve potom se může dostavit trvalá spokojenost, na kterou je potřeba bilance ve všech životních oblastech a také vnitřní volba, která člověka dělá šťastným. Úlohou time managementu je tudíž nalezení jisté stability a bilance mezi všemi oblastmi života, efektivní plánování a vytyčování priorit.



### **2.6.1. Plánování**

Z předchozí kapitoly o dělení cílů vyplývá, že pokud člověk nebude znát své poslání, vize, dlouhodobé či krátkodobé cíle, o to hůře se mu bude plánovat jeho život. Ve chvíli, kdy si určí své životní hodnoty a směr, kterým se chce vydat, bude schopen vidět důležitost denních nebo měsíčních cílů a bude tím pádem schopen lépe určovat své priority a věci, které jsou skutečně důležité, nebo naopak se kterými nemá cenu ztrácet čas (Béřeš, 2013, s. 174).

### **2.6.2. Priority**

Koučovaný se musí naučit znát a rozlišovat své priority, čili úkony nebo cíle, které jsou v danou chvíli naléhavé, nebo důležité. Podle Bischofa (2003, s. 54-59) by takové priority měl rozlišovat na třech úrovních a těmi jsou priority A, B, nebo C. Člověk by se měl věnovat primárně prioritám s největší důležitostí, tedy prioritám A, kterým připadne přibližně 65% celkového zisku. Priority B umožní 20% jedincova výkonu a priority C přinesou koučovanému pouze 15% zisku. Ve výsledku by jedinec měl věnovat prioritám C asi 65% denního úsilí, začínat by ale měl vždy úkoly s větší prioritní hodnotou.

## **3. Vzdělávání dospělých**

Vzhledem k tomu, že je výstupem bakalářské práce vytvoření kurzu pro vysokoškolské studenty, je na místě přidat pár souvislostí, které se týkají vzdělávání dospělých a správného výběru metod při tvorbě vzdělávacích kurzů pro dospělé.

*“Při vzdělávání dospělých je lidská situace složitější než na základní či střední škole. Moderní vzdělávací programy považují účastníky vzdělávání za rovnocenné partnery, se kterými učitel spolupracuje na dosažení cílů vzdělávání“* (Plamínek, 2014, s. 11).

Podle Beneše (2014, s. 35-39) se současné vzdělávání dospělých dá charakterizovat několika skutečnostmi. Důsledkem společenského vývoje se jednak zvýšila celková hodnota a prestiž vzdělání, a také se jeho nabídka rozrostla i do soukromého sektoru. Vzdělání a učení se pro dospělé stalo součástí života, jak ve směru konzumním, nebo naopak kultivačním. Mezi hlavní účely vzdělávání dospělých autor uvádí individuální rozvoj, možnost doplnění vzdělání u jedinců, kterým z nejrůznějších důvodů chybí, což může být například dokončení středoškolského nebo vysokoškolského vzdělání. Další nutností pro dospělé se vzdělávat, je získání odborného vzdělání, které můžou uplatnit

v profesním životě, nebo rozvoj vědomostí v rámci sociální péče a schopností vyplňovat sociální role.

### **3.1. Hlavní metody tvorby vzdělávacích kurzů pro dospělé**

Při tvorbě vzdělávacích kurzů pro dospělé by měl každý vyučující zohlednit čtyři základní techniky, se kterými by měl pracovat a které by v kurzu neměly chybět. Podle Plamínka (2014, s. 122) se jedná se o:

- prezentaci
- diskuzi
- řešení modelových situací
- řešení reálných situací

Většina kurzů pro dospělé je ukotvena v prezentaci a diskuzi s účastníky, stále více se ale do vzdělávacích kurzů dostává i řešení modelových a reálných situací, které jsou pro efektivní vzdělávání dospělých nezbytné. Dospělý člověk si totiž potřebuje umět představit situace, ve kterých se propojuje teorie s praxí, a nebo jak by mohl aplikovat poznatky v reálném životě. Kurzy mohou, ale nemusí být, doplňovány i dalšími interaktivními technikami jako jsou drobné hry, které pomohou účastníkům navodit dobrou atmosféru kurzu, nebo specifické testy, při kterých se o sobě účastníci něco dozvědí.

### **3.2. Příprava vzdělávacího kurzu pro dospělé**

Podle Jíry, Rampouchové a Veselého (2004 s. 23-40) jsou třemi nejdůležitějšími pilíři při přípravě vzdělávacího kurzu:

- Cíl
- Obsah
- Prostředky

Cíl kurzu představuje klíčovou otázku. Je to konkrétní a specifické určení všeho, co lektor považuje za důležité, aby na konci kurzu bylo naplněno. Cíle se většinou formulují jako konečný výkon účastníka, respektive toho, čeho bude na koni kurzu účastník schopen. Cíle se musí stanovovat tak, aby bylo zároveň možné jejich ověření. Obsah a cíl jsou ve velmi úzké spojitosti. Obsah je specifická struktura každého vzdělávacího programu, podle které si účastník postupně osvojuje vědomosti, dovednost, schopnosti i postoje. Velice důležitým

faktorem při úspěšném plnění cílů kurzu je dobrý výběr didaktických prostředků, které se využívají v obsahu kurzu. Mohou být:

- hmotné (pomůcky, vybavení učebny aj.)
- nehmotné (časové, prostorové a organizační uspořádání; vzdělávací metody atd.)

Lektor by měl při sestavování kurzu vybrat nejvhodnější způsob, jak dosáhnout požadovaného cíle, a to za předpokladu využití těch nejvhodnějších didaktických prostředků. Z nehmotných organizačních forem je to například výběr toho, jestli se jedná o jednorázový kurz, nebo dlouhodobý, dále jestli je kurz individuální, skupinový, hromadný, jestli mu k naplnění cílů pomůžou formy jako samostudium, exkurze, beseda a další. Mezi vzdělávacími metodami lektor volí zdroje poznání, tedy jestli bude kurz probíhat například názorně, nebo prakticky a také, jestli v rámci metod v kurzu využije diskuzi, hru, interaktivní metody, učení z textu, brainstorming nebo například rozhovor. Množství metod je v tomto směru opravdu rozsáhlé.

Pokud lektor bude využívat výukové prostředky hmotné, měl by vědět, že informace do lidského mozku vstupují z 87% jeho očima, z 9% ušima a 4% jinými smysly. Do kurzu lze zařadit *výukové prostředky* jako učebnice, texty, fotografie, ukázky, nebo *technické prostředky*, pomocí kterých se obsah zprostředkovává a jsou jimi například tabule, osobní počítač, data projektor, promítací plocha, vizualizér, flip-chart a další.

#### **4. Cílové skupiny ve vzdělávání**

Podle Průchy a Veteška (2014, s. 64) jsou cílové skupiny ve vzdělávání chápány jako určité skupiny lidí, které ve svém vzdělávání vyžadují specifické zacházení a péči. Tyto skupiny jsou tvořeny podle různých kritérií. Takovou specifickou skupinou mohou být lidé stejného pohlaví, ze stejného pracovního prostředí, stejné profese, zájmové činnosti určené věkem nebo například lidé nacházející se v podobné životní situaci. Konkrétně to mohou být absolventi, matky po mateřské nebo rodičovské dovolené, rodiče, sociálně znevýhodněné skupiny, senioři a podobně.

*“Důležité je uznat, že nestačí cílové skupiny jen zvenčí určit, ale že potencionální účastníci musí sebe sami jako specifickou cílovou skupinu chápat“* (Beneš, 2014, s. 109). Podle téhož autora se ve vzdělávání dospělých, na základě analyzování cílových skupin

vzdělávání, vždy upravují vzdělávací cíle, obsahy a metody výuky, a to podle aktuálních potřeb, které daná skupina má.

#### **4.1. Vysokoškolští studenti**

Podle Slavíka a kol. (2012, s. 96-98) jsou cílovou skupinou ve vzdělávání mimo jiné i vysokoškolští studenti. Vysokoškolských studentů v posledních letech v České republice přibývá a mění se jí jejich věkové složení. Z hlediska psychologického a potažmo i dle věku, se dají tito studenti rozdělit do dvou základních skupin:

- Tradiční studenti
- Netradiční studenti

Tradičními studenty jsou podle autora dvě skupiny studentů, a to adolescenti a mladší dospělí. Za adolescenty jsou považováni studenti od jejich vstupu na vysokou školu až do přibližně dvacátého roku života. Mladí dospělí jsou potom lidé od 20. roku věku až do přibližně 35ti let. Na druhé straně jsou Netradiční studenti, kteří již prošli konkrétním psychickým vývojem, samozřejmě v závislosti na jejich osobním zrání fyzickém i psychickém. Tito studenti se ještě řadí do skupin mezi střední dospělé (přibližně od 35ti let do cca 45ti let) nebo starší dospělé (přibližně od 45ti let do 60. roku života).

Každá z těchto skupin je velmi specifická a každá z nich v sobě nese určitou psychickou charakteristiku, na které potom závisí jejich požadavky ve vztahu k dospělému, hodnotám, učení apod. Shrnutí podstatných znaků ve spojitosti ke vzdělávání každé skupiny a jejich schopnostem k učení je vypsáno v následujícím textu (Slavík a kol., 2012, s. 101-119).

##### **4.1.1. Adolescenti**

Adolescenti bývají nadšeni z mnoha činností a z hlediska nezkušenosti jsou i velmi aktivní při plnění jejich cílů. Neúspěch vnímají jako korekci chyb a jejich ponaučení do budoucna. Škola jako prostředek vzdělání pro ně nemá zdaleka tak hluboký význam, a často bývají kritičtí k názorům a postojům dospělých, v tomto případě zejména u rodičů. Úspěch adolescent stává především na dobré sociální prezentaci. Studenti se v tomto věku dokáží velmi efektivně učit, dokáží být vysoce soustředění a rozvíjí si svůj osobitý a nový styl učení.

### **4.1.2. Mladší dospělí**

Mladší dospělí nacházejí vztah k normám i druhým lidem, začínají se profesně orientovat. Jejich myšlení ovlivňují hlavně předešlé zkušenosti a tak lidé tohoto věku začínají být sebekritičtí, zároveň si ale osvojují schopnost kompromisu, otevřeného jednání a uvažování, či přebírají odpovědnost a péči o jiné. Dokáží se také sami rozhodovat, jednat a stávají se zodpovědnými za své chování. Všechny tyto části v sobě spojují stěžejní znaky dospělosti. U mladších dospělých začíná stagnovat jejich paměť, společně s pamětním učením, i když jim zůstává vysoká schopnost koncentrace. V otázce řešení problémů, u jedinců v tomto věku převažuje kreativní a racionální přístup.

### **4.1.3. Střední dospělí**

V tomto období se střední dospělí často setkávají s tzv. krizí středního věku a tak je pro ně i typické, že se začínají v mnoha oblastech zabývat sami sebou. Lidem se v tomto věku mění postoje k hodnotám, dochází u nich k jisté transformaci osobnostních rysů, které se vyhraňují a dokáží přiznávat své chyby. Střední dospělí jsou stále schopni se učit, ovšem zabírá jim to mnohem více úsilí a času. Lépe se učí, pokud mohou propojovat teorii s praktickými poznatky a úkoly.

### **4.1.4. Starší dospělí**

U starších dospělých dochází k přípravám jedince na stáří. Mohou se u nich začít zhoršovat některé tělesné funkce, které mají za důsledek větší nejistotu lidí v jejich schopnosti, zároveň doprovázené s obavami ze selhání.

Podle Rohlíkové a Vejvodové (2012, s. 252) lze spatřit největší rozdíly mezi skupinami studentů do 30 let a nad 30 let. Největšími rozdíly považují autorky například v motivaci, kdy u mladší skupiny studentů se jedná o emoční motivaci, u starších studentů je to motivace utilitární. Studenti do 30 let mají obecně nechuť k memorování a jejich paměť stagnuje, zatímco u studentů nad 30 let se paměť už zhoršuje a při učení přibývá nejistota.

## **IV. PRAKTICKÁ ČÁST**

### **1. Úvod praktické části**

Výstupem praktické části bakalářské práce je naplánování, organizace, realizace a vyhodnocení Kurzu sebekoučování. Všechny tyto celky jsou podrobně popsány v následujícím textu.

### **2. Kurz sebekoučování**

Pro úspěšnou realizaci Kurzu sebekoučování bylo zapotřebí vytvořit plán, jehož části jsou podrobně vysvětleny níže. Konkrétně se jedná o:

- Cíle kurzu
- Cílovou skupinu
- Potřebnost a přínos kurzu
- Organizaci kurzu
- Časový harmonogram
- Náklady
- Diseminaci kurzu
- Příprava materiálů
- Vyhodnocení

#### **2.1. Cíle kurzu**

Vzhledem k tomu, že je koučování samo o sobě dlouhodobou záležitostí, snažila jsem se kurz pojmout spíše jako základní a praktický trénink, který by studentům objasnil primární přístupy a metody koučování a které by byli schopni aplikovat sami na sebe. Kurz by měl samozřejmě sloužit i jako motivace k tomu, aby se jeho účastníci začali tématem sami zabývat a rozvíjet se. To vše za předpokladu, že jim kurz přinese nové úhly pohledu při řešení jejich stávajících problémů i nové možnosti při stanovování a plnění cílů, včetně konkrétních technik.

Za pomoci metody SMART jsem stanovila přesné cíle kurzu, u kterých platí, že po absolvování Kurzu sebekoučování je jeho účastník schopen:

- vysvětlit podstatu koučování
- obecně ohodnotit aktuální stav v různých oblastech svého života
- stanovit hodnoty, které by chtěl ve svém životě prosazovat

- analyzovat své silné a slabé stránky
- zkonstruovat myšlenkovou mapu
- stanovovat své cíle pomocí metody GROW nebo SMARTER
- některou z metod, která bude na kurzu vysvětlena, aplikovat ve svém osobním životě

K ověření toho, jestli se cílů skutečně dosáhlo a jestli byly naplněny, mi dopomohla především zpětná vazba od účastníků přímo v rámci kurzu, v závěrečných dotaznících i vypracováním pomocných materiálů a cvičení, které měli účastníci k dispozici. Více o vyhodnocení kurzu a naplnění jeho očekávání je podrobně rozepsáno v následujícím textu.

## **2.2. Cílová skupina**

Kurz sebekoučování byl určen současným studentům České zemědělské univerzity bez věkového omezení. Pro zájemce o kurz nebyly stanoveny žádné další podmínky účasti a to hlavně proto, aby po vyhodnocení vstupních dotazníků jasně vyplynulo, kteří studenti měli o kurz obecně největší zájem.

## **2.3. Potřebnost a přínos kurzu**

Smyslem kurzu bylo seznámit jeho účastníky s metodou koučování, kterou by posléze mohli aplikovat sami na sobě. Koučování se stává velmi uznávanou formou osobního rozvoje, především díky možnostem a prostoru, který koučovanému nechává při volbě cíle a jeho cestě za ním. Studenti se nachází na počátku svého profesního života a nastavení cílů již na jeho začátku je klíčem k jejich budoucímu úspěchu a štěstí. Pokud se navíc naučí jeho účastníci efektivně aplikovat nástroje koučování při svém osobním růstu, je možné, že nebudou v budoucnu potřebovat služby profesionálního kouče, který si za ně nechává platit.

## **2.4. Organizace kurzu**

Nejhlavnějšími kritérii při plánování kurzu bylo určení místa a času konání. Jelikož se jednalo o kurz vytvořený pro studenty České zemědělské univerzity, rozhodla jsem se místo konání situovat do prostor univerzitního areálu na Suchdole. S rezervací učebny mi pomohl Mgr. Gubani z kariérového centra ČZU. Po zvážení všech okolností byly nakonec vytvořeny kurzy sebekoučování dva, které byly pro lepší přehlednost pojmenovány Kurz I. a Kurz II. Hlavním důvodem tohoto rozhodnutí byla vize rozsáhlejší zpětné vazby od účastníků a možné vylepšení vzniklých nedostatků po uskutečnění prvního kurzu.

Vzhledem k požadavkům a dostupností učeben byly termíny kurzů stanoveny na 19. a 21.10. K mým požadavkům při výběru učebny patřily počítač s přístupem na internet a dataprojektor s plátnem. Jelikož byla představa kurzu taková, že bude sloužit jako praktický úvod do světa koučování, stanovila hodinovou dotaci každého z kurzů na dvě hodiny. S přihlédnutím na časové možnosti studentů a obsazenost učeben jsem se rozhodla oba dva kurzy zahájit v půl páté odpoledne s jeho předpokládaným koncem v půl sedmé večer. Každý z kurzů byl navrhnout pro menší skupinu lidí, to znamená, že měl jeden kurz maximální možnou kapacitu dvanácti studentů. Toto rozhodnutí jsem upřednostnila před širším publikem hlavně z toho důvodu, aby byla v kurzu zachována větší individualita. V rámci metodiky práce s dospělými ve vzdělávání by mohlo být více studentů pro nezkušeného lektora i těžší z hlediska organizace a vedení diskuzí, či jejich zapojování do interaktivních částí kurzu. Role lektora jsem se chopila já osobně a to především proto, abych si v tomto směru otestovala své nabyté schopnosti a dovednosti po třech letech studia oboru poradenství v odborném vzdělávání.

## **2.5. Časový harmonogram**

Přesné plánování kurzu začalo na začátku října, kdy bylo v rámci organizační pomoci osloveno kariérní centrum ČZU. V prvním říjnovém týdnu byly potom pro kurz rezervovány konkrétní místnosti. Po upřesnění těchto detailů se graficky dodělal informační leták pro studenty, kam se uvedl čas, datum a místo konání kurzu. Ve chvíli, kdy měl leták finální podobu, vytvořily se přes facebookové stránky kariérového centra dvě události, s odkazem na rezervační systém, který se nacházel přímo na webových stránkách kariérního centra ČZU (<http://cc.czu.cz>). V rezervačním systému, na který se studenti mohli dostat pomocí odkazu z facebookových událostí, nebo přes kalendář akcí na webových stránkách kariérního centra, byla vidět kapacita kurzu včetně počtu zbývajících volných míst a počet míst obsazených. Aby se studenti mohli na kurz přihlásit, museli v systému vyplnit své jméno, příjmení a emailovou adresu.

Informace a letáky byly rozšířeny na internet necelý týden před začátkem prvního z kurzů. V tento čas byly i vyhotoveny vstupní a výstupní dotazníky pro účastníky kurzu. Vyplnění vstupních a závěrečných dotazníků studenty bylo bráno jako podmínka jejich účasti. Přesný program kurzu, aktivity, tvorba materiálů a prezentace se zahájila též přibližně týden před konáním obou kurzů.



## 2.6. Diseminace kurzu

Při výběru vhodné propagace kurzu byl brán zřetel především na cílovou skupinu, pro kterou byl určen. Tím nejlepším a zároveň časově nejpříjemnějším řešením, se jevila propagace na internetu, a to na webových stránkách kariérního centra České zemědělské univerzity a na sociální síti Facebook. K těmto účelům jsem osobně vytvořila leták (viz 1. Příloha: leták kurzu 19.10.) který zahrnoval nejdůležitější informace ke kurzu, jako čas a místo konání, doplněné ještě o stručný popis. To z důvodu, aby studenti byli předem seznámeni s tím, co můžou od kurzu očekávat. Jelikož se informace o pořádání kurzu sebekoučování dostaly na internet ani ne týden před konáním prvního kurzu, očekávalo se, že se kapacita kurzu nejspíše nenaplní. Závěrem ale vyšlo najevo, že již po tzv. první vlně reklamy se oba kurzy bez problému kompletně obsadily, a nebylo tedy ani nutné ho zkusit propagovat více, či jinou cestou než byla ta internetová.

## 2.7. Náklady

Vzhledem k tomu, že mi v rámci projektu Studenti studentům, které pořádá kariérní centrum, byly zdarma zapůjčeny učebny pro pořádání kurzu s veškerým příslušenstvím, a skutečnosti, že propagace kurzu proběhla pouze přes internet, tedy v elektronické podobě, se kurz obešel bez větších nákladů. Jediným vzniklým nákladem byl posléze tisk vstupních a závěrečných dotazníků pro studenty společně se čtyřstránkovými materiály, se kterými účastníci pracovali v průběhu kurzu. Pití a lehké občerstvení pro studenty jsem obdržela v rámci dobrých vztahů od redakce nejmenovaného časopisu.

## 2.8. Příprava materiálů

V rámci plánování kurzu bylo nutné pro účastníky navrhnout učební materiály, promyslet, co vše budou během kurzu potřebovat nebo s čím pracovat. Nakonec pro ně bylo připraveno:

- jeden list vstupního dotazníku
- dva listy závěrečného dotazníku
- čtyřstránkový pracovní list (obsahující šest cvičení a prázdné místo na vytvoření myšlenkové mapy)
- online prezentace (připravená přes aplikaci Prowise Presenter)
- obyčejné tužky, propisky, barevné pastelky a fixy
- obyčejné papíry na poznámky

### **2.8.1. Dotazníky**

Vstupní a výstupní dotazníky (viz 4. Příloha: vstupní dotazník a 5. Příloha: závěrečný dotazník) kurzu byly navrženy tak, aby na ně byla možná co nejširší odpověď. To znamená, že téměř všechny otázky v nich byly otevřené. V závěrečném dotazníku jsem ještě využila otázek ordinálně proměnných s hodnotící škálou sudou, hlavně pro studenty, kteří nemají rádi vypisovací odpovědi a raději ohodnotí dané otázky číslovkou. Hodnotící sudou škálu u otázek ordinálně proměnných jsem upřednostnila zejména proto, aby se respondenti museli ke každému celku vyjádřit spíše pozitivně, nebo negativně, tudíž bylo i jednodušší kompletní vyhodnocení.

### **2.8.2. Pracovní listy**

Pracovní listy (viz 6. Příloha: ukázka pracovních listů) byly na začátku kurzu rozdány všem účastníkům. Tyto listy obsahovaly celkem sedm různých cvičení a úkolů, které jsme ve většině stihli dokončit už během kurzu. Zbylé úlohy jsem nechala studentům tak, aby si je mohli zkusit sami doma a sloužily jim jako materiály pro pokračování v jejich rozvoji.

### **2.8.3. Prowise Presenter**

Prowise Presenter je bezplatný software, který poskytuje mnoho nových možností ve vzdělávání. Jedná se o online dostupnou aplikaci, ve které je možné registrovat se do role učitele nebo žáka. Z pozice učitele se dá vytvořit interaktivní prezentace, do které je možné zapojit nejrůznější aktivity a inovativní nástroje (viz 3. Příloha: ukázky prezentace). S nástrojem Prowise Presenter jsem se setkala na vysoké škole v Belgii, kde jsme pomocí tohoto nástroje připravovali netradičně pojaté vyučovací hodiny. Cílovou skupinou tohoto softwaru jsou podle mého názoru učitelé a žáci základních a středních škol, přesto jsem se ve svém kurzu rozhodla zariskovat a aplikaci zkusit použít i ve vzdělávání dospělých. Obrovskou výhodou v používání tohoto nástroje spatřuji v originálním zpracování obrazovky, využívání mnoha motivů a obrázků, které se nemusí stahovat, ale jdou přímo aplikací vyhledávat přes internet a rovnou do prezentace umísťovat. Nástroj poskytuje velké množství školních motivů, obrázků, map a her, to vše ze školního prostředí, jako matematické příklady, mapy světa, dopravní značky, anatomické obrázky, a pokud se studenti připojí na prezentaci svého lektora, mohou proti sobě soutěžit v různých úkolech, nebo si naopak pomáhat a společně úlohy plnit. Já jsem pro účely Kurzu sebekoučování

například použila křížovku, ve které byla umístěna klíčová slova z oblasti koučování a studenti je museli hledat, aniž by věděli, o která slova jde. Jako další interaktivní pomůcku jsem využila možnosti vytvoření myšlenkové mapy přímo v programu, nebo slovních kartiček, se kterými bylo možné pohybovat v závislosti na jejich významech, nebo do jakých skupin se řadí. Za nevýhodu používání tohoto online softwaru bych nejspíše uvedla fakt, že není lehké se s ním naučit pracovat a jelikož má netradiční koncepci v posloupnosti jednotlivých oken v prezentaci, mnozí studenti z něj můžou být zmateni, což mi i jeden z účastníků kurzu do závěrečného dotazníku opravdu napsal.

Studenti měli v průběhu kurzu i na jeho konci možnost uvést svou emailovou adresu, na kterou byla posléze zaslána online prezentace, jež byla promítána v rámci celého kurzu.

## **2.9. Vyhodnocení**

Z hlediska plánování a organizace byly jednotlivé části kurzu dobře rozpracovány. Plán se podařilo uspokojivě naplnit. Jediný problém při realizaci nastal, když se v průběhu Kurzu II. zjistilo, že daná místnost není rezervovaná na středu 21.10., nýbrž na čtvrtek 22.10. Těto komplikaci se dalo předejít dostatečným prověřením dostupnosti učebny před konáním kurzu. Naštěstí se tuto komplikaci podařilo vyřešit na místě a kurz mohl proběhnout ve stanoveném termínu i na předem určeném místě.

## **3. Kurz I.**

První kurz sebekoučování se uskutečnil v pondělí 19.10., začínal v půl páté odpoledne a skončil těsně před sedmou hodinou večer. Z původního naplánování měl skončit přibližně o půl hodiny dříve, avšak vzhledem k tématům a aktivitám, které jsem měla pro studenty připravené, jsme nestihli skončit úplně včas. Na kurz bylo přihlášeno dvanáct zájemců a ti také všichni do jednoho dorazili. Tím jsem byla opravdu mile překvapena, jelikož jsem tak velkou konečnou účast neočekávala. První kurz byl sice v rezervačním systému zaplněný dříve, než ten druhý, ale přihlášeným studentům se po jejich registraci již nezasílala žádná dodatečná pozvánka, ani upozornění, aby náhodou nezapomněli, že se na něj registrovali.

### **3.1. Vyhodnocení vstupních dotazníků**

Na samém začátku kurzu jsem se rozhodla účastníkům rozdat jednoduché vstupní dotazníky, ze kterých jsem se chtěla především dozvědět, s jakými očekáváními se do

kurzu přihlásili a jestli o metodě koučování něco vědí. Dotazníky byly vytvořeny anonymně, pouze s tím, že na jejich začátku účastníci vyplnili své pohlaví, věk, ročník studia společně s tím, jestli jde o bakalářský nebo magisterský studijní obor, dále fakultu a formu studia (prezenční formu studia nebo kombinovanou). Zjistit tyto údaje jsem se rozhodla zejména kvůli tomu, abych mohla na základě vyplněných informací usoudit to, jaká skupina studentů měla o kurz největší zájem. Jestli například největší zájem o kurz je u studentů, kteří teprve na univerzitu nastoupili a chtěli by se naučit efektivně řídit sami sebe, nebo jestli nejde o mladé lidi, kteří budou studium opouštět a stojí před nějakým zásadním rozhodnutím, kam dále směřovat svůj život.

Pro lepší přehled jsou výsledky úvodních informací ze vstupního dotazníku znázorněny do jednoduchých tabulek a shrnuty níže:

1. Pohlaví účastníků:

Ženy	Muži	Celkem účastníků
11	1	12

2. Věk účastníků:

Věk (počet let vzestupně)	20	21	22	24
Počet studentů s touto odpovědí	3	4	4	1

3. Fakulta:

Fakulta (zkratka názvu podle ČZU)	FLD	FAPPZ	PEF	IVP
Počet studentů s touto odpovědí	1	5	2	4

4. Ročník studia:

Ročník studia (číslovkou)	1.	2.	3.	4.	5.	Absolvent
Počet studentů s touto odpovědí	2	5	3	0	0	2

#### 5. Forma studia:

Forma studia	Prezenční	Kombinované
Počet studentů s touto odpovědí	12	0

#### 6. Studium:

Stupeň studia	Bakalářský	Magisterský
Počet studentů s touto odpovědí	12	0

Z úvodu dotazníků prvního kurzu vyplývá, že největší zájem měli o kurz studenti 2. ročníku, celkem pět studentů, dále to byli tři studenti 3. ročníku, dva účastníci byli studenty prvního ročníku a dokonce se na kurz přihlásily i dvě absolventky bakalářského oboru. Všichni zúčastnění jsou nebo byli bez výjimky studenty prezenční formy studia na bakalářském studijním oboru. V rozdělení podle fakult zde měla největší zastoupení Fakulta agrobiologie, potravinářských a přírodních zdrojů (pět studentů), další početné zastoupení čtyř studentů bylo z Institutu vzdělávání a poradenství, dvě studentky studují Provozně ekonomickou fakultu a poslední účastnice studuje na Fakultě lesnické a dřevařské. Genderové složení účastníků se skládalo z jedenácti žen a jednoho muže. Z čehož vyplývá, že mnohem větší zájem o kurz byl ze strany studentů ženského pohlaví.

Ve druhé části dotazníku jsem účastníkům položila tři hlavní otázky, které měly za cíl zjistit, proč se studenti na kurz přihlásili, jaká mají očekávání, respektive co si myslí, že se na kurzu dozvědí a jestli znají metodu koučování, co je pro ni typické. Pokud zúčastnění metodu koučování neznali, byla pro ně připravena doplňující otázka, aby napsali, co si pod pojmem koučování představují. Jednotlivé otázky jsou pod sebe seřazeny níže a jsou doplněny o odpovědi účastníků, přičemž platí že jsem uváděla přesné znění otázek a studenti na ně tvořili otevřené odpovědi. Pod konkrétními otázkami se nachází vždy jen pár vybraných odpovědí (které jsou z dotazníků doslovně citovány), a to z důvodu, že někteří studenti odpovídali podobně, nebo naopak nenapsali nic. Slovní shrnutí této části vstupních dotazníků je umístěno pod otázkami:

#### **1. Znáte metodu koučování a čím se vyznačuje?**

*„Koučování je snaha kouče navést svého klienta na cestu, která povede k jeho požadovanému cíli.“*

*„Plus minus. Kouč vede s koučovaným rozhovor a návodnými otázkami dostává koučovaného k cíli.“*

*„Znám, kladení otázek.“*

*„Ano, vyznačuje se vedením lidí k cílům. Zabývá se budoucností! Rozdíl od psychologie – milunosti!“*

## **2. Pokud ne, co si pod pojmem koučování představujete?**

*„Učení, vedení správným směrem.“*

*„Organizace vlastního času, života, studia.“*

*„Být sám sobě vlastním trenérem, kroky k tomu, abych byla vytrvalejší, abych se naučila neutíkat před úkoly a povinnostmi.“*

*„Vedení, motivace, umět se seberealizovat.“*

*„Dokázat si zorganizovat průběh dne, využít čas naplno, omezit “flákání”.“*

*„Motivační návod, jak si efektivně uspořádat čas a život.“*

## **3. Co očekáváte, že se na kurzu dozvíte, naučíte aj.?**

*„Jak sama sebe namotivovat, abych se neflákala a něco dělala. Jak si nastavit časový harmonogram tak, aby to bylo efektivní a měla jsem z proběhlého dne dobrý pocit. Jak neztrácet naději a nepodléhat špatným náladám.“*

*„Doufám, že se dozvím nějaké rady, jak lépe využít čas, abych mohla více stíhat vše, co mě baví.“*

*„Nové, zajímavé techniky v SEBEkoučování, jaké jsou možnosti rozvoje v koučinku a mnoho dalšího.“*

*„Očekávám náhled do toho, jak to funguje v reálu (ne jen suchou teorií). Jak sama sebe vést efektivně.“*

*„Jak sám sebe motivovat, co motivuje vás, tipy a rady jak být sobě trenérem, abych dosáhla vytyčených cílů.“*

*„Jak nakládat s časem – time management, jak bojovat s prokrastinací, co to koučování je, organizace zabývající se koučováním.“*

*„Jak si zorganizovat čas volný i na práci, školu.“*

#### **4. Proč jste se na kurz přihlásili?**

*„Abych se naučila, jak neprokrastinovat a umět se soustředit a dokopat se k práci.“*

*„Chci se posouvat dál, přiblížit se k cíli a hledám všechny možné způsoby, cesty ke svému snu.“*

*„Protože momentálně hledám práci a nacházím se ve velmi podivné fázi života, nejsem ani student, ani pracující, a jakékoliv sebekoučování by mi mohlo pomoci, alespoň doufám.“*

*„Zaujalo mě téma, ráda chodím na různé přednášky, které se týkají rozvoje osobnosti.“*

*„Zvědavost a poznání nových věcí.“*

Skoro 67% studentů (osm z dvanácti) o koučování nikdy předtím neslyšelo a neznali ji. Pouze čtyři studenti, nutno podotknout, že tři z nich jsou studenty Institutu vzdělávání a poradenství, věděli, co koučování představuje. Jejich odpovědi se dají shrnout tak, že koučování podle nich znamená volbu správné cesty ke stanovenému cíli často za pomoci kouče, který ho k ní navede tím, že mu klade otázky. Osm studentů, kteří metodu koučování neznali, si pod tím pojmem nejčastěji představovali dobré zorganizování času a priorit, jak by se měli seberealizovat a motivovat, návod na to, jak by si měli uspořádat život, jak se lépe učit, jak se vést tím správným směrem, jak zefektivnit svou práci, nebo jak neutíkat před povinnostmi. Z toho také vyplývali jejich odpovědi na otázku, co od kurzu očekávají. Tito studenti očekávali především to, že jim bude vysvětleno, jak si mají organizovat čas, jak neprokrastinovat a jak se namotivovat. Malá skupinka z těchto účastníků se vyjádřila, že od kurzu ve své podstatě nic neočekává a překvapivě jen jednu studentku zajímalo, co koučování znamená. Studenti, kteří metodu koučování označili jako jim známou, od kurzu očekávali především prohloubení jejich dosavadních znalostí s propojením v praxi, jak se efektivně vést a nástroje, které by jim pomohli koučovat sami sebe. V poslední otázce, proč se všichni na kurz přihlásili, často odpovídali, že je zaujalo téma, přišlo jim zajímavé a byli zvědaví, že se rádi sebevzdělávají, nebo chtěli vyřešit svoje problémy (obecně psali podobné věci, které od kurzu očekávali).

### **3.2. Průběh Kurzu I.**

Před uskutečněním kurzu byl vytvořen program kurzu a jeho předpokládaný časový harmonogram. V následujícím textu jsou jednotlivé části a aktivity vysvětleny společně s cíli, proč byly do kurzu zařazeny. Konkrétně byl program stanovený takto (čas v závorkách je pouze předpokládaný):

- Úvod, představení sebe a kurzu (5 minut)
- Vyplnění vstupního dotazníku (7 minut)
- Hledání slov v osmisměrce (5 minut)
- Vysvětlení pojmů z osmisměrky (3 minut)
- Uvedení do koučinku a sebekoučinku (10-15 minut)
- Kreslení ideálních představ (20 minut)
- Přestávka (5-10 minut)
- Zakreslení křivky do kruhu ideálních představ a vysvětlení, číselné ohodnocení oblastí života (5minut)
- Pyramida cílů a její vysvětlení (5 minut)
- Určování životních hodnot (5 minut)
- Úvod a tvorba myšlenkové mapy (10 minut)
- Vysvětlení nástrojů GROW a SMARTER (10 minut)
- Určování cílů a tvorba otázek (10 minut)
- Úvod do tématu silných a slabých stránek (5 minut)
- Motivační video a motivace (5 minut)
- Vyplnění závěrečného dotazníku (10 minut)

Kurz se snažil pokrýt velké množství oblastí, kterých se koučování dotýká. První aktivitou, do které se studenti zapojovali, bylo hledání klíčových slov v osmisměrce, která jsou pro koučování podstatná.

- **1. Aktivita** – osmisměrka: V prezentaci Prowise presenter byla vytvořená jednoduchá omisměrka, kde studenti hledali klíčová slova týkající se koučování (např. volba, odpovědnost, cíl, plánování, motivace atd.). Záměrně u ní nebyla zveřejněna slova, která studenti hledali a to hlavně proto, aby se zamysleli nad tím, co všechno ke koučování patří, co je jeho podstatou, v čem se vyznačuje, což bylo pomocí této aktivity možné i bez předešlých znalostí.
- **Cíl:** Zahřívací aktivita pro účastníky, kde bylo cílem, aby se všichni zapojili do hledání slov, tím se navodila dobrá atmosféra, plynoucí ze spolupráce a komunikace, a aby se studenti pokusili nalézt souvislosti a témata, kterými se kurz posléze zabýval.

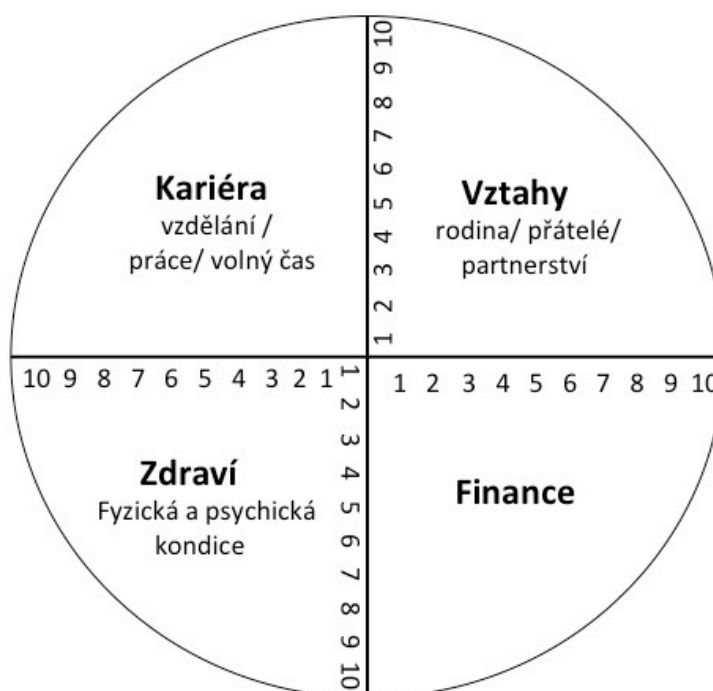
Po první aktivitě jsem se snažila všechna tato slova vysvětlit a v prezentaci jsem je graficky propojila tak, aby bylo vidět, jaký mají význam i jak jsou na sobě závislá. Po tomto bodu jsem vysvětlila podstatu koučování, přes získávání odpovědnosti, role kouče,



že hlavní zásada koučování je pohled do budoucnosti, poté do přítomnosti a nikdy ne do minulosti, že je důležité klást si otázky a dostávat na ně odpovědi, že se člověk může motivovat hlavně tím, že sám věří tomu, co chce v životě dělat, jak je důležité stanovovat si cíle, které ale jen oni sami budou chtít a najdou si k nim vlastní cestu. Tyto poznatky jsem se vždy snažila doplnit o názornou ukázkou, respektive je dokladovat na modelových situacích nebo příkladech ze života.

Další aktivitě, které se zúčastnění věnovali, byla kresba jejich ideálních představ. Tuto techniku jsem se naučila ve škole na semináři o koučování.

- **2. Aktivita:** V pracovních listech měli studenti vytištěný kruh, rozdělený na čtyři části, do kterého každý účastník maloval své ideální představy ve čtyřech oblastech života. V první čtvrtině to byla práce, vzdělání, čeho by chtěli v životě dosáhnout. Do druhé čtvrtiny zakreslovali jejich ideální vztahy (partnerské, s rodinou, přáteli, okolím), ve třetím kvartálu dostali studenti za úkol zakreslit své perfektní představy o zdraví (psychické a fyzické kondici) a v poslední čtvrtině malovali cokoli je napadlo k financím a považovali to za cíl, kam by se chtěli vypracovat, nebo co by chtěli mít. Bylo nezbytné, aby po dokončení „kruhu ideálních představ“ vzali účastníci jakoukoliv barvu a v kruhu zakreslili čáru takovou, která odpovídá stavu, ve kterém se v současnosti nachází.
- *Grafické znázornění:*



*Zdroj: vlastní zpracování*

- *Cíl:* Tuto aktivitu jsem zvolila hlavně proto, aby si všichni uvědomili, že mají ve svém životě před sebou dlouhou cestu, ke které vede hodně cest a cílů. Někteří z nich si i zároveň i možná poprvé uvědomili své životní vize, kam chtějí v budoucnu směřovat a kde se v současnou chvíli nachází. Účastníci si prostřednictvím této aktivity měli možnost uvědomit, ve kterém směru by na sobě chtěli pracovat a jaké cíle si v první řadě stanovit.

Jako doplňková aktivita po kresbě ideálních představ byla pro studenty připravena tabulka, ve které bylo možné číselně ohodnotit jejich současný stav v různých životních oblastech. Tabulka měla za cíl specifikovat to, co studenti malovali v ideálních představách a rozdělit předchozí čtyři oblasti do více částí. Konkrétně se jednalo o:

Fyzický stav	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Psychický stav	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rodina a osobní vztah	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vnější vztahy	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Práce/škola	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Koníčky, záliby	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Společnost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Další téma kurzu bylo zaměřeno na stanovování cílů, respektive jsem účastníkům představila a vysvětlila, co znamená pyramida cílů. Mým cílem bylo jim alespoň teoreticky vysvětlit, že většina mladých lidí řeší jen své denní maximálně týdenní nebo měsíční cíle, ale je důležité, aby si stanovili cíle krátkodobé, dlouhodobé aj. Ve chvíli, kdy mají totiž lidé stanoveny své časově rozsáhlejší cíle, dokáží efektivně pracovat na těch kratších a využívají tím svůj čas naplno. Studentům bylo doporučeno, aby si doma sedli a 3-5 hodin opravdu věnovali stanovování cílů, protože ačkoliv se to nezdá, tento čas je pro relevantní výsledek opravdu nezbytný. Po charakterizování cílů si studenti vyplnili další z cvičení, které jsem si pro ně připravila, a to určování životních hodnot. V tomto případě jsem se nechala inspirovat knihou Kouč vlastního života od Mariána Běřeše.

- **3. Aktivita:** Do pracovních listů jsem vložila seznam těch nejčastějších životních hodnot, kde si postupně studenti vybrali všechny ty, se kterými mají něco společného. Poté ze všech které zvolili, zúžili výběr na deset takových, které je nejvíce charakterizují a nakonec finálních pět, které by se měli jevit jako jejich životní hodnoty.
- *Seznam hodnot:* Akceptování, ocenění, dobrodružství, altruismus, krása, výzva, změna, otevřenost, závazek, soucit, soutěžení, starost o druhé, odvaha, kreativita, direktivnost, disciplína, různorodost, objevování, vzdělávání, efektivita, uniformita, dokonalost, spravedlnost, víra, sláva, rodina, volný čas, přátelství, naplnění, zábava, šlechetnost, laskavost, vděčnost, štěstí, harmonie, zdraví, pomoc, upřímnost, čest, pohostinnost, lidskost, humor, nezávislost, individualismus, vliv, iniciativnost, postoj, vlídnost, znalosti, láska, skromnost, peníze, morálka, motivace, objektivita, otevřenost, řád, vášeň, zaujetí, mír, perfekcionismus, osobní rozvoj, osobní identita, potěšení, pozitivismus, síla, pragmatismus, kvalita, uznání, náboženství, respekt, odpovědnost, riskování, kořeny, bezpečí, ovládání, seberealizace, služba, jednoduchost, společenský status, úspěch, dlouhodobá stabilita, něžnost, šetrnost, tolerance, tradice, důvěra, pravda, jednotnost, bohatství, moudrost, osobní svoboda, trpělivost, soucit.
- *Cíl:* Tyto hodnoty často ukazují na směr, kterým se člověk ve svém životě vydá, mohou tudíž pomoci při určování cílů, ale poukazují také na silné stránky jedince. Všechny tyto informace je v rámci sebepoznávání dobré znát.

Po tomto bloku jsem lehce vysvětlila i graf motivace, kdy jsem účastníky nabádala k tomu, že pokud budou mít dlouhodobější cíle, ať si k nim stanovují i cíle krátkodobé nebo ještě kratší a to zvláště proto, aby skrze „efekt cílové pásky“ neustále viděli svůj posun a motivovalo je to dál. Každý člověk ve snaze dosahovat svých cílů vydá spoustu energie, stojí ho to značné množství úsilí, práce i času, potřebuje tudíž vidět výsledky a odměňovat se průběžně.

Dalším důležitým bodem programu bylo to, že by si každý účastník kurzu měl uvědomit své silné a slabé stránky. Pro lepší představivost jsem jim připravila do pracovních listů cvičení, které se zaměřovalo právě na analýzu jejich předností a nedostatků. Cvičení bylo uděláno pomocí otázek, ve kterých se mohli studenti zamyslet nad tím, co jim jde, v čem vynikají a jsou lepší než ostatní a zároveň v čem tkví jejich slabiny.

- **4. Aktivita:** Při analýze silných a slabých stránek byly použity konkrétní otázky, směřované k určení předností či nedostatků účastníků. Otázky byly:
  - *Jaké máte dobré vlastnosti/ dovednosti/ schopnosti?*
  - *V čem vynikáte a jste lepší než Vaši vrstevníci/ spolužáci/ přátelé?*
  - *Co lidé považují za Vaši silnou stránku?*
  - *Na který z Vašich osobních/ školních/ profesních úspěchů jste nejvíce pyšný?*
  - *Co myslíte, že Vám k Vaším úspěchům pomáhá (které Vaše osobnostní rysy, dovednosti, schopnosti aj.)?*
  - *Vyjmenujte úkoly, kterým se vyhýbáte, protože se obáváte, že je dobře nezvládnete:*
  - *Co lidé považují za Vaši nejslabší stránku?*
  - *Vyjmenujte své zlozvyky. Jste dočvilný? Dokážete se i ve stresu ovládat? Brání Vám přílišné zaměření na detaily dokončit práci včas? Buďte zcela upřímní!*
- **Cíl:** Cílem analýzy silných a slabých stránek bylo, aby si studenti dostatečně uvědomili, v čem jsou dobří a v čem nikoliv. Tato skutečnost tvoří důležitou část v životě člověka. Pokud totiž někdo přímo ví a zná své osobnostní rysy, dokáže také mnohem lépe plánovat, plnit své cíle, a to hlavně proto, protože zná své možnosti a dokáže dostatečně využít své přednosti.

Jako povzbuzující okolnost jsem uvedla, že by se v rámci svého osobního růstu neměli zaměřovat na zlepšování svých slabých stránek, ale naopak těch silných, které by měli uvést do výjimečnosti až dokonalosti, protože to je to, čím se budou v životě prezentovat a co budou nabízet například budoucímu zaměstnavateli.

V další části kurz měli studenti vytvořit myšlenkovou mapu na nějaký konkrétní cíl nebo problém. Než se pustili do tvorby, vysvětlila jsem jim, jak mají při její konstrukci postupovat. V rámci prezentace jsem ji vytvořila též pomocí nástroje na tvorbu myšlenkových map v programu Prowise Presenter a ukázala jsem jim různé ztvárnění myšlenkových map i na internetu.

- **5. Aktivita:** Studenti si měli promyslet jednoduchý cíl, nebo problém a formou myšlenkové mapy k němu sepsat či namalovat všechno, co je napadá.
- **Cíl:** Tvorba myšlenkové mapy měla být důkazem toho, že naše myšlení nefunguje lineárně. Pokud tedy budou stát studenti někdy před konkrétní věcí, kterou bude potřeba vyřešit, pomocí myšlenkové mapy si tak budou moci uvědomit všechny směry, spojitosti, překážky, nebo pozitiva, která jsou s danou věcí spojená. Těchto

asociací, které se k ní vztahují nebo které ji ovlivňují je někdy více, než si umí člověk hned představit, ale měl by se naučit s tím vším pracovat a možná právě některé z těchto asociací nakonec vyvstanou jako nové, netušené možnosti, které si předtím jedinec neuvědomoval, a které můžeme aplikovat při plnění jeho snů, přání nebo řešení problémů.

Po tvoření myšlenkových map jsem vysvětlila nástroje GROW a SMARTER, přičemž jsem kladla velký důraz na to, že cíle musí být především hodně specifické a dobře měřitelné. Studenti by se neměli bát přemýšlet nad nejrůznějšími možnostmi při plnění cílů a měli by se naučit sami sebe pořád ptát, jako by to dělal kouč. V tomto směru je důležité, aby se na sebe dívali očima nezávislého pozorovatele a nenechali se limitovat svou subjektivitou. Aby o svých možnostech přemýšleli otevřeně a byli otevřeni i změně, která bude následovat. Na jednoduchém grafu jsem účastníkům vysvětlila, že až si stanoví specifický cíl, nebo problém, musí si promyslet i všechny možnosti, jak by bylo možné ho dosáhnout, co je může čekat za překážky a jak by je vyřešili, dále také, že si mají uvědomit, co pro ně bude znamenat, až cíle dosáhnou, jak zjistí, že jsou již v cíli, kdo se to dozví a hlavně se musí zamyslet, jestli cíl opravdu chtějí. Pokud se dozví, že pro ně cíl už není aktuální, je nutné ho přehodnotit a změnit. V tomto úseku kurzu jsem se snažila se studenty diskutovat o reálných cílech, které mají a jaké mají možnosti k jeho dosažení. Graf byl vytvořen v online prezentaci a vypadal asi takto:



*Zdroj: vlastní zpracování*

Kurz jsem zakončila motivačním videm z internetu, kde byly shrnuty základní postupy toho, jak by se měl člověk sebekoučovat. Video bylo původně vytvořeno jako propagační video na koučovací služby jedné společnosti, ale myslím si, že v rámci zakončení kurzu splnilo svůj účel. Video lze v anglickém jazyce shlédnout na tomto internetovém odkaze <https://www.youtube.com/watch?v=lliJQ1y57DE>. Na úplném konci účastníci vyplnili závěrečné dotazníky, jejichž hodnocení následuje.

### **3.3. Vyhodnocení závěrečných dotazníků Kurzu II.**

Závěrečné dotazníky, které obdrželi všichni účastníci na samém konci kurzu, byly koncipovány do dvou částí. V té první jsem vytvořila jednoduché otázky ordinální proměnné (sudé), které sloužila jako hodnotící škála určitých oblastí kurzu. U stupnice samozřejmě nechybělo vysvětlení, že mají zakroužkovat hodnotu, která nejvíce odpovídá jejich odpovědi, s tím, že číslice jedna bylo hodnocení nejhorší, které značilo nejmenší spokojenost s danou oblastí a číslice deset naopak hodnocení nejlepší, které označovalo největší spokojenost. Výsledky těchto sedmi oblastí jsem se rozhodla všemi dvanácti studenty zprůměrovat dohromady (zaokrouhleno na setiny) a níže jsem napsala výsledná čísla:

- Spokojenost s délkou kurzu: 8,17
- Přehlednost prezentace: 9,42
- Interaktivita kurzu: 9,08
- Připravené materiály: 9,83
- Spokojenost s lektorkou: 9,83
- „Atmosféra“ kurzu: 9,33
- Jak kurz naplnil očekávání: 8,5

Další otázky v závěrečném dotazníku byly otevřené a byly kladeny tak, aby se pokusily pokrýt všechny oblasti kurzu. Při jejich sestavování jsem se snažila dát účastníkům dostatečný prostor k vyjádření, ale také podle nich zjistit, jestli byly naplněny cíle kurzu. Znění otázek druhé části závěrečných dotazníků je uvedeno níže a ke každé otázce je doslova citováno i pár vybraných odpovědí na ně. Slovní shrnutí závěrečných dotazníků je napsáno pod otázkami.

#### **1. Přinesl mi kurz něco nového? Co konkrétně?**

*„Ano, nikdy si nestavuji cíle - teď budu. Zaměřím se na své silné stránky a přestanu tolik řešit ty slabé.“*

*„Motivaci začít na sobě v určitých věcech pracovat. Uvědomit si svou současnou situaci.“*

*„Metody, jak se nad problémem zamyslet – udělat si mapu, sepsat si to.“*

*„Lépe jsem si utřídila, co to koučování je a jak se to dá dělat. Myšlenkovou mapu a hodnocení svého cíle určitě v praxi zkusím.“*

## **2. Která aktivita/ část kurzu se mi nejvíce líbila a proč?**

*„Myšlenková mapa, uvědomění si problému a co s tím všechno souvisí.“*

*„Malování ideální představy, sice to trvá dlouho, ale musela jsem se nad tím opravdu zamyslet a díky tomu jsem zjistila, že od svého ideálu úplně daleko nejsem, jen to chce čas na realizování.“*

*„Kreslení ideálních představ – uvědomila jsem si, jak jsem v některých oblastech daleko od svých cílů.“*

## **3. Co mi naopak v kurzu chybělo?**

*„Dostatek času na vysvětlení všeho více do hloubky.“*

*„Asi ještě prohloubení toho, jak řešit problém – bylo by potřeba více času.“*

*„Více aktivit, třeba něco na spolupráci s ostatními.“*

## **4. Jak bych slovně ohodnotil(a) materiály, prezentaci, lektorku? Co bych pochválil(a), nebo co by se dalo vylepšit?**

*„Lektorka výborná, příjemné vystupování, sympatická, připravená. Materiály velmi dobře propracované.“*

*„Materiály a prezentace byly pečlivě a velmi pěkně připravené. Lektorku bych celkově pochválila, hlavně za používání názorných příkladů. Příště bych věnovala více času tomu, jak se tvoří mapy a stanovují cíle a trochu méně času na kreslení – i když mě to bavilo.“*

*„Moc jsem nepochopila, proč byla prezentace přeházená, ale obsah a zpracování jinak super. Hezký projev co se dobře poslouchá + super příklady, na kterých člověk lépe pochopí myšlenku (u spousty lidí, co prezentují, to chybí).“*

*„Materiály – prezentace i pracovní materiál supr připraven. Lektorka – profesionální a zároveň sympatická v ohledu toho, že mi téma od ní nebylo nepříjemné.“*

## **5. Jak bych kurz celkově ohodnotil(a) a jaký z něj mám pocit?**

*„Poměrně krátký, tento styl kurzu byl opravdu jen návodem pro další směřování.“*

*„Kurz se mi líbil, pocit mám velice dobrý s chutí se více snažit seberealizovat. Zamyslet se nad tím, co opravdu chci.“*

*„Velmi pozitivní. 10/10.“*

*„Dobrý pocit z atmosféry, krok k uvědomění si, že potřebuji změnu v přístupu ke svému životu.“*

*„Kurz se mi líbil. Pomohl mi uvědomit si spoustu věcí, na co se zaměřit.“*

## **6. Pokusím se něco, co jsem se v kurzu dozvěděl(a)/naučil(a), v budoucnu požívat při svém sebekoučování?**

*„Určitě. Silné stránky, zaměřit se na ty cíle, které jsou pro mě skutečně důležité.“*

*„Naučit se pracovat se svými myšlenkami, snažit si je utřídit a vytyčit si jasnější cíle.“*

*„Mind-mapping, členění cílů dle času.“*

*„Hned večer si na to sednu a budu se snažit se tím řídit.“*

## **7. Chtěl(a) bych ke kurzu ještě něco říci?**

*„Měl by trvat déle než dvě hodiny.“*

*„Děkuji, že se snažíš toto téma posouvat i na studenty, kteří mají tím pádem možnost a vědomí o nastavení hodnot už na začátku života.“*

V odpovědích na to, co jim kurz přinesl, studenti především vyzdvihovali to, že jim kurz poskytl nový pohled na sebe samé, zmiňovali, že se začnou soustředit na své silné stránky, budou se chválit, odměňovat, stanovovat si konkrétní cíle, při učení používat myšlenkovou mapu, dozvěděli se, co je koučování a jednotlivé techniky. Z aktivit se pondělní skupině nejvíce líbilo kreslení jejich ideálních představ v různých oblastech života. Tuto aktivitu ohodnotilo jako nejlepší osm studentů a vyzdvihli ji hlavně proto, že si tak uvědomili, kam v životě směřují, na čem ještě potřebují zapracovat, ale také, co už mají a za co by si sami sebe a své situace měli vážit. Klíčovým nedostatkem téměř všichni studenti shledali délku kurzu, která by podle nich měla být delší, aby se mohli jednotlivé oblasti řešit více do hloubky, jedna odpověď kurzu i vytkla, že mu chyběly nějaké skupinové aktivity. Materiály a prezentaci většina zúčastněných ohodnotila jako dobře



připravené, zajímavé, byli rádi, že prezentace nebyla přehlcena informacemi a že dostali materiály, do kterých si mohli dělat poznámky a zároveň v nich byla spousta různých cvičení. Mě jako lektorku studenti velmi chválili, obzvláště to, že jsem působila profesionálně, zároveň sympaticky, přátelsky, nedělalo jim tudíž problém se mnou o daném narovinu mluvit, a zároveň vyzdvihli mé prezentační dovednosti, což mě příjemně překvapilo i potěšilo. Všichni studenti v dotazníku uvedli, že se určitě v budoucnu pokusí něco z kurzu aplikovat a uplatnit při svém sebekoučování. Konkrétně to u některých byly myšlenkové mapy, lepší určování cílů a práce na svých silných stránkách. Na konci dotazníku mi většina studentů poděkovala za příležitost zkusit něco nového a dovolila jsem si jeden konkrétní dodatek citovat: „Děkuji, že se snažíš toto téma posouvat i na studenty, kteří mají tím pádem možnost a vědomí o nastavení hodnot už na začátku života. „Vybrala jsem si jej proto, že skoro úplně vystihuje podstatu toho, proč jsem se rozhodla Kurz sebekoučování vytvořit.“

## **4. Kurz II.**

Druhý kurz sebekoučování proběhl ve středu 21.10., tedy dva dny po kurzu prvním. V zásadě se tyto dva kurzy od sebe moc nelišily, ale je pravda, že jsem po uplynutí Kurzu I. v rámci zpětné vazby lehce pozměnila jeho strukturu, a tak jsme v konečném výsledku stihli dokončit a zvládnout všechna témata a aktivity ve stanoveném čase. Z toho přirozeně vyplývá, že Kurz II. opravdu trval dvě hodiny, začínal v 16:30 a končil v půl sedmé. Ačkoliv byla kapacita kurzu naplněna několik dní před jeho konáním, v konečném případě na kurz dorazilo pouze šest studentů z dvanácti přihlášených. Osobně si myslím, že určitý podíl mohl mít na tomto výsledku i fakt, že ve dnech 21. a 22.10. probíhal v Praze veletrh Profesia days, který je určený právě studentům a lidem, hledajícím práci a další možnosti rozvoje. Jeden student, který na kurz přišel, mi dokonce oznámil, že na kurz není přihlášený a i když tak chtěl učinit, tou dobou bylo v rezervačním systému již plně obsazeno a on tak přišel zkusit své štěstí, jako náhrada za někoho, kdo nedorazí – a to se mu podařilo.

### **4.1. Vyhodnocení vstupních dotazníků**

Stejně jako v prvním kurzu obdrželi jeho účastníci na samém začátku vstupní dotazníky. Výsledky úvodní části jsou vyjádřeny v jednoduchých tabulkách, koncipovaných dle položených otázek a na konci shrnuty slovně:

1. Pohlaví účastníků:

Ženy	Muži	Celkem účastníků
5	1	6

2. Věk účastníků:

Věk (počet let vzestupně)	20	22	24
Počet studentů s touto odpovědí	3	1	2

3. Fakulta:

Fakulta (zkratka názvu podle ČZU)	FŽP	PEF	IVP
Počet studentů s touto odpovědí	1	4	1

4. Ročník studia:

Ročník studia (číslovkou)	1.	2.	3.	4.	5.	Absolvent
Počet studentů s touto odpovědí	2	2	0	0	2	0

5. Forma studia:

Forma studia	Prezenční	Kombinované
Počet studentů s touto odpovědí	6	0

6. Studium:

Stupeň studia	Bakalářský	Magisterský
Počet studentů s touto odpovědí	4	2

Jak je čitelné ze znázorněných údajů, na kurz dorazilo pět žen a jeden muž. Rozdíl ve složení účastníků oproti Kurzu I. byl ten, že se ho zúčastnily i dvě studentky magisterského studijního oboru, obě studující poslední ročník na Provozně ekonomické fakultě. Zbylými účastníky kurzu byly dvě studentky prvního ročníku Fakulty životního prostředí i Institutu vzdělávání a poradenství a v neposlední řadě dvě studentky druhého ročníku z Provozně ekonomické fakulty, která tím pádem měla na tomto kurzu největší zastoupení. Pár vybraných konkrétních odpovědí na otázky druhé části vstupního dotazníku, je vypsáno níže. Shrnutí tohoto celku vstupních dotazníků se nachází pod nimi:

### **1. Znáte metodu koučování a čím se vyznačuje?**

*„Tuším, ale ještě jsem se s tím nesetkal.“*

### **2. Pokud ne, co si pod pojmem koučování představujete?**

*„Jednat tak, jakoby člověk byl dvěma lidmi. Pokud jedna část řekne „už nemůžu“, druhá odpovídá „ale můžeš“. A tím sami sobě pomáháme zvládnout malé i velké problémy. Začínáme pomalu stíhat všechno, co jsme si naplánovali.“*

*„Jedinci, jenž chtějí uspět, ale nemohou najít cestu, nebo ji hledají a zatím nenašli, tvoří čím dál větší podíl společnosti a koučování je přirozenou odpovědí na potřeby lidí. Jedná se o mentoring od těch, co cestu našli a rozhodli se sdílet svůj klíč k ní v zájmu pomoci druhým.“*

*„Myslím, že se jedná o nějaký přístup, jaký používám při plnění svých povinností.“*

*„Dávání rad, popř. návodů, jak přistupovat k řešení určitých úkolů, popřípadě získávání návyků.“*

### **3. Co očekáváte, že se na kurzu dozvíte, naučíte aj.?**

*„Doufám v pozitivní posun správným směrem, i kdyby jen o kousek.“*

*„Jak mám sama se sebou pracovat, plánovat si, rozhodovat se,...“*

*Dozvim se, jak šetřit čas, jak všechno stíhat, jak vždy myslet pozitivně, nevzdávat se.“*

*„Jak se například přimět udělat určité věci, lépe se zorganizovat apod., jiný pohled na to, jak k sobě přistupovat a pracovat se svými schopnostmi.“*

### **4. Proč jste se na kurz přihlásili?**

*„Je to způsob, jak na sobě pracovat, být aktivní a získat nové znalosti, rozvíjet se.“*

*„Protože věřím, že se mi tento kurz bude hodit nejen teď při studiu, ale i později v profesním životě.“*

*„Přišlo mi to zajímavé – nové prostředí, noví lidé, nová zkušenost + zajímá mě osobní růst.“*

Zajímavým zjištěním na tomto kurzu bylo, že se ani jeden ze zúčastněných nikdy nesetkal s koučováním a neznali ho. Ráda bych podotkla, že střední skupina byla ve svých dotazníkových odpovědích mnohem obsáhlejší, než skupina v pondělí, proto není tak jednoduché jejich odpovědi shrnout. Při otázce, co si pod koučováním představují, se

většina účastníků shodla na výrazech jako plnění povinností, řešení úkolů, sebemotivace, sebekontrola, dosahování cílů, získávání návyků. Většina zúčastněných od kurzu očekávala zároveň se na něj přihlásila proto, aby se dozvěděli, jak se správně rozhodovat, plánovat, jak být pozitivní, jak se motivovat, posouvat vpřed. Skoro všichni účastníci se do kurzu přihlásili pod vidinou osobního rozvoje, aby na sobě mohli pracovat, a jeden z nich vnímal účast na kurzu jako cestu zpět k poznání své osobnosti. Podle mého názoru byla u studentů Kurzu II. mnohem lépe nastavena očekávání, se kterými na kurz přicházeli. Nehledali pod pojmem koučování návod, jak se zbavit prokrastinace, nebo čistý time management, všichni tito mladí lidé ve mě na základě jejich rozsáhlých odpovědí budili dojem, že mají zájem růst, pracovat na sobě, posouvat se k cílům, a to dokonce aniž by byli ovlivněni tím, co do dotazníku psali ostatní.

## **4.2. Průběh Kurzu II.**

Po zpětné vazbě z prvního kurzu jsem přehodnotila skladbu aktivit, respektive to, jak šly za sebou, a udělala pár úprav. V praxi se totiž ukázalo, že v původním programu kurzu vznikaly menší chaotické části, kdy do sebe aktivity koncepčně nezapadaly a jedna po druhé se v konečné podobě nehodily. Z původního programu, který je zveřejněný výše, jsem sestavila nový harmonogram a vypadal takto (u aktivit, které byly v programu přesunuté, nebo nově přidané jsou pro lepší přehled vykřičníky v závorkách) :

- Úvod, představení sebe a kurzu (5 minut)
- Vyplnění vstupního dotazníku (7 minut)
- Hledání slov v osmisměrce (5 minut)
- Vysvětlení pojmů z osmisměrky (3 minut)
- Uvedení do koučinku a sebekoučinku (10-15 minut)
- (!) Slovní asociace (2 minuty)
- Kreslení ideálních představ (15 minut)
- (!) Zakreslení křivky do kruhu ideálních představ a vysvětlení, číselné ohodnocení oblastí života (5minut)
- Pyramida cílů a její vysvětlení (5 minut)
- (!) Přestávka (5-10 minut)
- Určování životních hodnot (5 minut)
- (!) Vysvětlení nástrojů GROW a SMARTER (10 minut)

- Určování cílů a tvorba otázek (10 minut)
- Úvod a tvorba myšlenkové mapy (10 minut)
- (!) Tabulka řešení problémů (5 minut)
- Úvod do tématu silných a slabých stránek (3 minut)
- (!) Skupinová hra (3 minuty)
- Vyplnění závěrečného dotazníku (10 minut)

Hlavními rozdíly ve struktuře kurzu bylo v první řadě to, že po kresbě ideálních představ proběhlo ihned její vyhodnocení. Na něj navazovalo teoretické vysvětlení pyramidy cílů společně se cvičením určování životních hodnot a potom teprve byla do programu vložena přestávka.

Hned po přestávce jsme se studenty navázali rovnou na koučovací nástroje GROW a SMARTER, u kterých jsem tím pádem měla více prostoru a času na vysvětlení. Studentům bylo rovněž posléze představeno schéma při stanovování cílů a dopodrobna vysvětleno i s názornými ukázkami. To, že byly nástroje GROW a SMARTER představeny studentům již v polovině kurzu mělo podle mého názoru i velký vliv na celkovou srozumitelnost sdělení. Na základě předchozích poznatků si studenti zkusili zkonstruovat myšlenkovou mapu, na kterou měli ve finále také více času.

Z hlediska skladby aktivit nastaly v Kurzu II., tři hlavní změny. Nově byly přidány:

- Slovní asociace
  - Tabulka řešení problémů
  - Skupinová hra
- **1. Aktivita:** Slovní asociace byla krátká aktivita, v úvodu hodiny, kdy se vysvětlovala podstata koučování. Na tabuli jsem napsala slovo „dovolená“ a studenti mi k ní měli říci první slovo, které je napadlo a to jsem pak následně napsala na tabuli
  - **Cíl:** Tato aktivita měla za cíl zapojit všechny studenty a zaktivizovat je, aby se podíleli na vysvětlení klíčového bodu koučování. Potom, co se na tabuli dopsala všechna slova, která účastníkům asociovala slovo „dovolená“ jim bylo vysvětleno, že jelikož si každý z nich při něčem konkrétním představuje něco jiného, koučování to respektuje. Kouč totiž nikomu neradí, neříká své názory a vize, ale každý koučovaný si na vše přijde sám, podle cesty a cílů, které sám vidí a se kterými se ztotožňuje.

- **2. Aktivita:** Tabulka řešení problémů je pomůcka, kterou na sobě budou moci zúčastnění aplikovat tehdy, až budou sami stát před specifickým problémem a budou ho potřebovat vyřešit. Je to tabulka, kam si každý napíše jaký konkrétní problém má, co mu na něm vadí, jak dlouho se s ním potýká, proč se ho ještě nepokusil vyřešit, kdo za něj může, jak se při tom cítí a na druhé straně co je v tomto směru jeho cílem, čeho přesně chce dosáhnout, jaké má možnosti, co k tomu bude pokračovat aj. Tuto tabulku jsem použila z knihy 50 nejlepších rad pro úspěšné kouče, kterou napsal Gillian Jones a Ro Gorell.
- *Konkrétní podoba tabulky při řešení problémů:* Studenti nejprve vyplňují první sloupec zaměřený na problém a potom vyplní druhý sloupec – cíl.

<b>Pohled na problém</b>	<b>Pohled na výsledek</b>
O jaký problém jde?	Jaký výsledek chcete?
Jak dlouho je toto již problém?	Podle čeho poznáte, že jste výsledku dosáhl?
Co je na tomto problému nejhorší?	Jaká možná řešení vás napadají?
Jak často přichází?	Jaké zdroje budete k dosažení výsledku potřebovat?
Kdo za to může?	Jaké zdroje již máte, které vám k dosažení výsledku pomohou?
Co Vám doposud bránilo ve vyřešení tohoto problému?	Jakým způsobem můžete získat další zdroje?
Jakým hlavním překážkám či blokům při řešení tohoto problému čelíte?	Jakých podobných výsledků jste již v minulosti úspěšně dosáhli?
Jak se při tom cítíte, co vidíte, slyšíte, na co myslíte?	Co potřebujete udělat, abyste mohli udělat další krok?

- *Cíl:* Tabulku jsem se rozhodla zakomponovat do kurzu hlavně proto, aby na samém konci studenti odcházeli s něčím konkrétním, co na sobě budou moci v budoucnu použít. Ze zpětné vazby prvního kurzu jsem měla pocit, že studenti chtěli jít v určitých ohledech více do hloubky a tato tabulka mi přišla jako ideální, vzhledem k tomu, že byla specifická a srozumitelná.

Skoro v samém závěru jsme se společně se studenty věnovali silným a slabým stránkám, které si účastníci neanalyzovali přímo na kurzu (ale bylo jim doporučeno, ať si popřípadě udělají analýzu doma). Místo toho jsem jim ukázala, jak si můžou každou svou aktivitu zapisovat a názorně na ní vidět, co se jim podařilo, co ne, na čem by chtěli zapracovat a za co by se měli pochválit. V tomto případě by se studenti měli chválit vždy, když udělají něco dobře, co například může souviset i s jejich silnou stránkou, ale neznámá to, že by neměli být rádi za všechno, co se jim povede, i když je to pro ně běžné a rutinní. Jelikož studentům ze skupiny 19.10. chyběla na kurzu nějaká společná aktivita, rozhodla jsem se na závěr zařadit i slovní hru.

- **3. Aktivita:** Skupinová hra probíhala v učebně a studenti při ní seděli v kolečku. Do aktivity jsem se zapojila i já a zahájila jsem jí tak, že jsem řekla jakékoliv náhodné slovo. Dále měli studenti jeden po druhém říct slovo, které jim první vyvstane na mysli spojené se slovem, které řekne člověk před nimi.
- *Cíl:* Aktivita měla ukázat, že člověk často přemýšlí nad slovem ještě dříve, než se k němu dostane, a tím pádem je (možná stejně jako ve svém životě) příliš ovlivněn minulostí, a přitom by se místo toho měl rozhodovat tady a teď.

Na konci Kurzu II. jsem nakonec nepouštěla video a to z toho důvodu, že se kurz uzavřel skupinovou hrou a video by do něj jen zbytečně zasáhlo.

### **4.3. Vyhodnocení závěrečných dotazníků Kurzu II.**

Stejně jako u závěrečných dotazníků z pondělního kurzu, i tady byly dotazníky pomyslně rozděleny na dvě části. V hodnocení spokojenosti na stupnici jedna až deset, kde platí, že číslo jedna značí nejhorší výsledek, kdy je účastník nejméně spokojen, a číslo deset je naopak nejlepší, značící největší spokojenost v dané oblasti. Studenti zaznamenali své odpovědi následovně (stejně jako u Kurzu I. jsou výsledná čísla společným průměrem všech odpovědí, zaokrouhleného na setiny):

- Spokojenost s délkou kurzu: 7,00
- Přehlednost prezentace: 8,83

- Interaktivita kurzu: 8,83
- Připravené materiály: 9,67
- Spokojenost s lektorkou: 10,00
- „Atmosféra“ kurzu: 9,25
- Jak kurz naplnil očekávání: 8,50

Přesné znění všech otázek i s několika vybranými odpověďmi od studentů jsou vypsány níže a slovní shrnutí je umístěno pod nimi:

### **1. Přinesl mi kurz něco nového? Co konkrétně?**

*„Musím přijít na ten svůj cíl sama. Nikdo nemůže říct co dělat a jak.“*

*„Že je potřeba si neustále klást čím dál více otázek. A že jsou chvíle, kdy by člověk snad ani nešel ze školy domů.“*

*„Dozvěděla jsem se, co koučing znamená, že je důležité být specifitější při definování cílů/ problémů, protože to pomůže při cestě k jejich dosažení/ vyřešení. Více si klást otázky.“*

### **2. Pochopil(a) jsem, v čem spočívá metoda koučování a co to je?**

*„Ano, pochopila jsem, že je to úplně něco jiného než jsem myslela a příjemně mě to překvapilo.“*

*„Ano, myslím si, že jsem pochopila základy koučování, že důležité je poznat sám sebe – silné/ slabé stránky, přistupovat k sobě odpovědně a nebát se pokládat si více otázek.“*

### **3. Která aktivita/ část kurzu se mi nejvíce líbila a proč?**

*„Aktivita s kreslením “ideálů“ a hlavně jejich následné hodnocení podle současného stavu. Je to dobrý začátek pro další úvahy a ještě jsem se s tím nesetkala.“*

*„Slovní asociace v kroužku – překvapivě hluboká metafora pramenící ze zábavné aktivity = děle to uvízne v paměti, i když si to po čase člověk stejně musí připomenout.“*

*„Líbily se mi praktické části, kdy jsme měli určovat oblasti ze života pro nás důležité, protože to napomohlo k určitému poznání sama sebe a dalo návod, jak pokračovat dál.“*

### **4. Co mi naopak v kurzu chybělo?**

*„Bylo tu vše včetně občerstvení.“*



**5. Jak bych slovně ohodnotil(a) materiály, prezentaci, lektorku? Co bych pochválil(a), nebo co by se dalo vylepšit?**

*„Byla jsi přátelská a vše jsi vysvětlovala pochopitelně, srozumitelně a aktivně. Děkuji.“*

*„Prezentace byla velmi dobře a poutavě zpracovaná. Lektorka byla dobře připravená a tak se vše hezky poslouchalo.“*

*„Udělal bych z toho více-událostní záležitost. 1/14 dní nebo měsíc, ale je jasné, že lektorka má také svůj život a muselo by to asi být ošetřeno poplatkem.“*

**6. Jak bych kurz celkově ohodnotil(a) a jaký z něj mám pocit?**

*„Libil se mi, a nějaké takové nakopnutí jsem potřebovala.“*

*„Z kurzu mám dobrý pocit, dal nám základy a podnět jak pokračovat dál.“*

*„Na kurz jsem přišla s úplně jinou představou, ale to co jsem se dozvěděla bylo mnohem zajímavější a rozhodně k zamyšlení.“*

*„Moc brzo na to soudit, ještě si to musí trochu lehnout, ale celkově samá pozitiva.“*

**7. Pokusím se něco, co jsem se v kurzu dozvěděl(a)/naučil(a), v budoucnu požívat při svém sebekoučování?**

*„Rozhodně ano. Některé věci již využívám, ostatní ráda zařadím.“*

*„Ano, zaměřit se na větší charakteristiku a práci v jednotlivých životních oblastech. Popřípadě zkusit si rozepsat podrobně některé cíle a problémy.“*

*„Rozhodně se pokusím. Např. myšlenkové mapy mi přijdou jako velmi dobrý nápad.“*

**8. Chtěl(a) bych ke kurzu ještě něco říci?**

*„Mohl by být delší.“*

Jak vyplývá z přepisu dotazníkových otázek, nově jsem do závěrečného dotazníku (oproti tomu ze dne 19.10.), umístila i otázku, jestli účastníci pochopili, v čem spočívá metoda koučování a vzhledem k tomu, že všichni studenti bez výjimky odpověděli, že ano, cíl kurzu byl v tomto směru stoprocentně splněn. Na otázku, co nového studentům kurz přinesl, odpovídali účastníci nejčastěji: pozitivní posun, novou motivaci a nový náhled na sebe samé. Dále bylo v dotaznících psáno, že při stanovování cílů mají být více specifičtí, klást si neustále více otázek a že si na svůj cíl musí přijít sami, bez cizí pomoci. I v Kurzu II. se při hodnocení nejlepší aktivity skoro všichni shodli na cvičení, při kterém

zakreslovali své ideály v různých oblastech života. Jen jednomu účastníkovi se nejvíce líbila společná slovní aktivita, která ho překvapila svou jednoduchostí, ale zároveň hloubkou sdělení, kterou si prý bude dlouho pamatovat. Na celém kurzu podle jeho účastníků nebylo potřeba nic zlepšovat ani měnit, jen jeden upozornil na to, že by kurz mohl být delší. Materiály a prezentaci hodnotili studenti kladně, především slovy, že byly zajímavé, přínosné, užitečné, dobře a poutavě zpracované. Jako lektorka kurzu jsem byla též chválena, zejména to, jak jsem byla dobře připravená, aktivní a přátelská, že jsem vše vysvětlovala srozumitelně a byla jsem aktivní.

## **5. Závěrečné vyhodnocení obou kurzů a návrhy na vylepšení**

Konečné rozhodnutí vytvořit kurzy sebekoučování dva se na konci ukázalo jako správné. Na jedné straně s tím bylo spjato více vynaloženého úsilí, plánování i stresu, ovšem na druhé straně se mi na Kurzu II. podařilo lépe zpracovat jeho obsah. Ten na sebe ve finále mnohem lépe tematicky navazoval. Jako lektorka jsem už přesněji věděla, které aktivitě je třeba věnovat kolik času, nebo co si studenti naopak mohou vypracovat doma a tak se již nestalo, že bychom se studenty přesáhli stanovený limit dvou hodin. Osobně jsem přesvědčena o tom, že druhý kurz šel, co se týče koučování a nástrojů, které na sebe studenti mohou v budoucnu aplikovat, mnohem více do hloubky. Celkově bych Kurz sebekoučování (konkrétně tedy už oba dva kurzy) ohodnotila velmi kladně, přestože jsem nedokázala vyhovět všem požadavkům a očekáváním, se kterými na něj studenti přicházeli. Avšak podle výsledných zjištění ze závěrečných dotazníků byli studenti s kurzem do velké míry spokojeni.

Při plánování kurzu byly stanoveny jeho cíle, které jsou vypsány níže a pro kontrolu je u každého připsáno, jak konkrétně se cíle dosáhlo, nebo jak byl ověřený. Na konci kurzu by měli být jeho účastníci schopni:

- vysvětlit podstatu koučování
  - ✓ Tato skutečnost byla u účastníků ověřována přímo v hodině formou diskuze a otázek. V Kurzu II. jsem nakonec zvolila i metodu, že jsem otázku položila do závěrečného dotazníku a jelikož všichni studenti bez výjimky odpověděli, že pochopili, v čem spočívá metoda koučování, je tento cíl splněn.
- obecně ohodnotit aktuální stav v různých oblastech jejich života

- ✓ Tento cíl byl splněn v hodině, kdy se studenti věnovali kresbě svých ideálních představ. V závěru aktivity graficky i číselně ohodnotili jejich současný stav ve všech oblastech života.
- stanovit hodnoty, které by chtěli ve svém životě prosazovat
  - ✓ Studenti měli pomocí připraveného cvičení možnost vybrat hodnoty, které je charakterizují a tím pádem si sami uvědomili, které to jsou. Tím byl cíl naplněn již v průběhu kurzu.
- analyzovat své silné a slabé stránky
  - ✓ V průběhu Kurzu I. studenti pomocí aktivity v pracovním listu odpovídali na otázky, které je navedli k zjištění svých silných a slabých stránek. V Kurzu II. bylo toto cvičení pouze vysvětleno a ponecháno účastníkům jako možný nástroj aplikování v budoucnu, avšak věřím, že si ho studenti posléze vypracovali, a tím jejich silné a slabé stránky analyzovali.
- zkonstruovat myšlenkovou mapu
  - ✓ Tento cíl byl stoprocentně splněn, jelikož všichni účastníci kurzu sestavili myšlenkovou mapu již v jeho průběhu.
- stanovovat své cíle pomocí metody GROW nebo SMARTER
  - ✓ Obě metody byly studentům představeny v rámci kurzu a na jednoduchých příkladech názorně vysvětleny. Zúčastnění si udělali poznámky a během hodiny se nechali slyšet, že by byli schopni cíle sestavit, proto považují cíl za splněný.
- některou z metod, která bude na kurzu vysvětlena, aplikovat ve svém osobním životě
  - ✓ Všichni účastníci do závěrečného dotazníku uvedli, že využijí nebo se pokusí aplikovat nějakou z představených metod ve svém dalším rozvoji. Někteří studenti konkrétně uvedli například myšlenkové mapy, analýzu silných a slabých stránek, nebo odměňování za dobře vykonanou práci.

Po celkové zpětné vazbě od účastníků kurzu i sebereflexi jsem určila tři klíčové věci, které by bylo dobré při plánování dalšího podobného kurzu změnit:

- *Rezervační systém:* Vzhledem k tomu, že na Kurz II. dorazila pouze polovina přihlášených studentů, bylo by dobré, kdyby se z rezervačního systému předem dohledaly emailové adresy zájemců a den nebo dva dny před konáním by se jim poslala na email potvrzující pozvánka.
- *Seznámení účastníků s obsahem kurzu:* Na kurz dorazili studenti, kteří od něj očekávali spíše návod, jak zastavit prokrastinaci. Tomuto faktu se dalo zabránit tím, že

by se do letáku připsalo lepší shrnutí kurzu, vysvětlení koučování, nebo kdyby byl do publikovaných událostí zveřejněný podrobný program kurzu, ze kterého by bylo patrné, co přesně se bude na kurzu probírat. Dalším možným řešením, jak předejít tomuto problému, by bylo, pokud by studenti vyplňovali vstupní dotazník již při registraci a tím pádem by lektor byl předem informovaný, jaká mají studenti očekávání. Na základě toho by se program buď upravil, nebo by se účastníkům napsalo, že obsah kurzu neodpovídá jejich očekáváním, a proto si mohou svou účast na kurzu rozmyslet. Ovšem toto řešení by bylo po technické stránce o něco komplikovanější, jelikož by se dotazník musel vytvořit přímo v rezervačním systému, nebo by se zájemcům posílal na jejich emailové adresy.

- *Délka kurzu:* Velká část účastníků se v závěrečném dotazníku vyjádřila, že délka kurzu nebyla dostatečná. Téma je široké a pro jeho lepší pochopení, či dostatečného ozkoušení všeho podstatného už hodině, by bylo potřeba více času než dvě hodiny. Kdyby to bylo možné, příště bych hodinovou dotaci kurzu stanovila minimálně na tři hodiny.

## V. ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo navrhnout, připravit a realizovat kurz sebekoučování pro vysokoškoláky, a to na základě propojení poznatků z oblasti koučování a sebeřízení. Kurzy byly pilotně vyzkoušeny na studentech České zemědělské univerzity v Praze ve dnech 19. a 21. 10. 2015.

Z výsledků vstupních evaluačních dotazníků vyplývá, že o kurz neměla zájem žádná specifická skupina studentů a většina z nich se setkala s koučováním poprvé. Z výsledků také plyne, že se studenti na kurz hlásili především proto, aby si efektivně dokázali uspořádat čas a priority, nebo se dokázali správně namotivovat. Účastníky kurzu, kteří již koučování znali, zajímalo především prohloubení vědomostí a nové techniky, které by jim pomohly v rozvoji.

Z výsledků výstupních dotazníků vyplývá, že studenti byli spokojeni s materiály, obsahem kurzu i jeho lektorkou. Kurz povětšinou naplnil jejich očekávání a pokusí se aplikovat některé nástroje z kurzu jako prostředek jejich osobního růstu. Celkově ohodnotili studenti kurz pozitivně, ale negativně se dívali na celkovou délku kurzu, která by podle nich měla být delší. Díky tomu totiž nešel kurz v určitých oblastech tolik do hloubky.

Z organizačního hlediska se kurz podařilo dobře připravit a jeho cíle byly naplněny. V rámci zpětné vazby byly navrženy tři podstatné návrhy na jeho vylepšení. Prvním z nich je kontaktování přihlášených studentů před konáním kurzu, jako připomenutí, aby se na něj nezapomněli dostavit. Druhým návrhem je lépe popsat obsah kurzu, aby na něj chodili studenti, kteří budou mít dobře nastavená očekávání. V neposlední řadě by se měla zvýšit hodinová dotace kurzu minimálně na tři hodiny.

Osobně jsem byla výsledky dotazníkového šetření mile překvapena, a to především proto, že spokojenost studentů s kurzem byla velká. Své poznatky z Institutu vzdělávání a poradenství jsem vyzkoušela v praxi a přesvědčila jsem se, že studium na tomto institutu mě více než uspokojivě připravilo na profesní dráhu vzdělávání dospělých.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

AUSTIN, J., et al.: *What is coaching? Branding and Marketing Subcommittee*. US, 2005. [online]. Dostupné na www: <http://whatsgoodaboutanger.com/coachinginfo.pdf>.

BAHBOUH, R. *Pohádka o ztracené krajině: Psychologie sebekoučování*. 4. vyd. Praha: Qed Group, 2013, 115 s. ISBN 978-80-86149-85-1.

BENEŠ, M. *Andragogika*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2014, 176 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4824-5.

BÉREŠ, M. *Kouč vlastního života: cesta ke spokojenému životu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013, 238 s. ISBN 978-80-247-4689-0.

BISCHOF, A. – BISCHOF, K. *Aktivní sebeřízení: jak získat kontrolu nad svým časem a prací*. Praha: Grada, 2003, 118 s. Poradce pro praxi. ISBN 8024706474.

CIPRO, M. *Psychoanalytické koučování: vliv nevědomé motivace na jednání koučovaného*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015, 260 s. Manažer. ISBN 978-80-247-5350-8.

HABERLEITNER, E – DEISTLER, E – UNGVARI, R. *Vedení lidí a koučování v každodenní praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 255 s. Manažer. ISBN 9788024726540.

HAVLÍČKOVÁ, D. *Metodika - Kompetence, Kvalita, Kvalifikace, (sebe)Koncepce: pro neformální vzdělávání*. Národní institut pro další vzdělávání, 2015, 526 s. ISBN 8087449509.

HENDRICH, F. *Čtyři elementy v profesním životě: energie a úspěch v managementu*. Vyd. 1. V Praze: Knižní klub, 2011, 156 s. ISBN 978-80-242-2859-4.

JÍRA, O. – RAMPOUCHOVÁ, J. – VESELÝ, V. *Základy lektorské práce*. Praha: IDM MŠMT, 2004, 88 s. ISBN 80-86784-07-x.

JONES, Gillian a Ro GORELL. *50 nejlepších rad pro úspěšné kouče: kompletní poradenství k obohacování lidí*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, c2013, 231 s. ISBN 978-80-7349-357-8.

PATTERSON, K., et al. *Změňte cokoliv: nová věda o osobním úspěchu*. Vyd. 1. Praha: Práh, 2012, 266 s. ISBN 978-80-7252-387-0.

PLAMÍNEK, J. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele*. 2., rozš. vyd. Praha: Grada, 2014, 336 s. ISBN 978-80-247-4806-1.

PRŮCHA, J. – VETEŠKA, J. *Andragogický slovník*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2014, 320 s. ISBN 978-80-247-4748-4.

ROHLÍKOVÁ, L. – VEJVODOVÁ, J.. *Vyučovací metody na vysoké škole: praktický průvodce výukou v prezenční i distanční formě studia*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 281 s. ISBN 978-80-247-4152-9.

SLAVÍK, M. a kol. *Vysokoškolská pedagogika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 253 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4054-6.

SMITH, S. T. *Uživatelská příručka k vaší mysli: nevěřte všemu, co si myslíte*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014, 206 s. ISBN 978-80-247-5145-0.

SUCHÝ, J. – NÁHLOVSKÝ, P.. *Životní koučování a sebekoučování: klíč k pozitivním změnám a osobní spokojenosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 110 s. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-4010-2.

WHITMORE, J. *Koučování: rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti : metoda transpersonálního koučování*. 3., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Management Press, 2014, 243 s. ISBN 978-80-7261-273-4.

WOOD, D. *Manuál profesionálního kouče: jak získávat platící klienty a efektivně propagovat své služby*. 1. vyd. Praha: L. Pejchal, 2012, 97 s. Koučovací praxe. ISBN 978-80-260-1672-4.

## **SEZNAM PŘÍLOH**

1. Příloha: leták kurzu 19.10.
2. Příloha: fotografie z kurzu 19.10.
3. Příloha: ukázky prezentace
4. Příloha: vstupní dotazník
5. Příloha: závěrečný dotazník
6. Příloha: ukázka pracovních listů



1. Příloha: leták kurzu 19.10.

ZDARMA\*  
při vyplnění vstupního a  
závěrečného dotazníku

# Kurz sebekoučování

PRO STUDENTY ČZU

**KDY?** 19.10., 16<sup>30</sup>-18<sup>30</sup>

**KDE?** Areál ČZU – Suchdol, JIH 008

Kurz má omezenou kapacitu, proto se neváhejte přihlásit prostřednictvím emailu: [daniela@koucnazivo.cz](mailto:daniela@koucnazivo.cz)

Základní, praktický trénink sloužící k lepšímu určení a plnění cílů, podpoře rozhodování, osobní motivaci a mnoho dalšího.

*“Přijďte a ponořte se do světa koučování. Začněte koučovat sami sebe!”*

*Zdroj: vlastní zpracování*

2. Příloha: fotografie z kurzu 19.10.



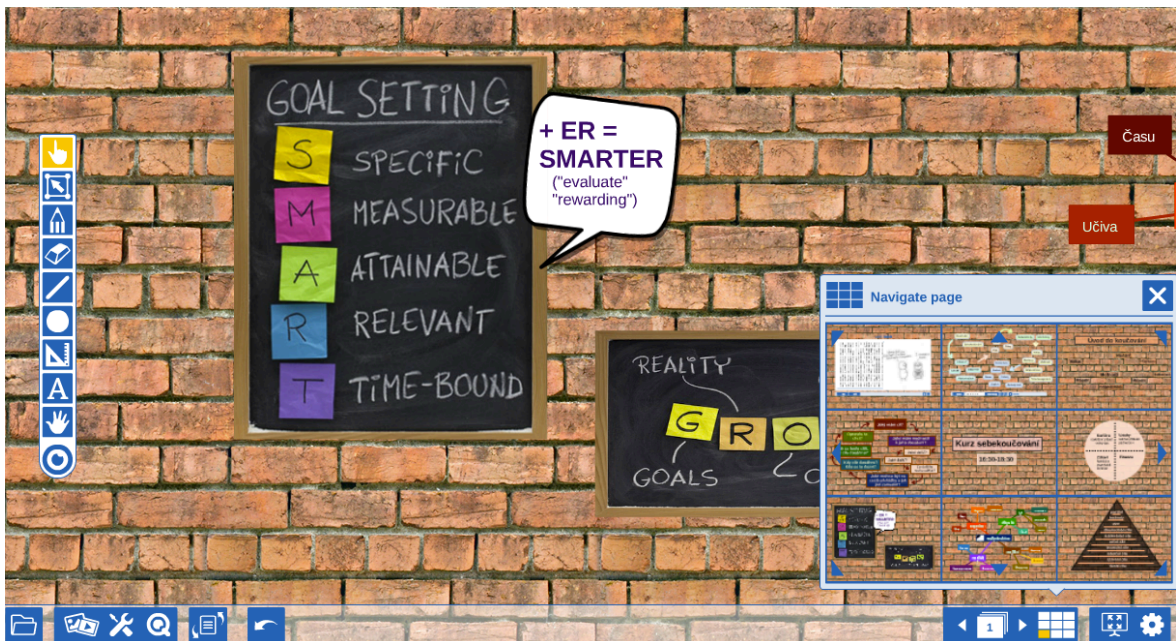
*Zdroj: vlastní foto*



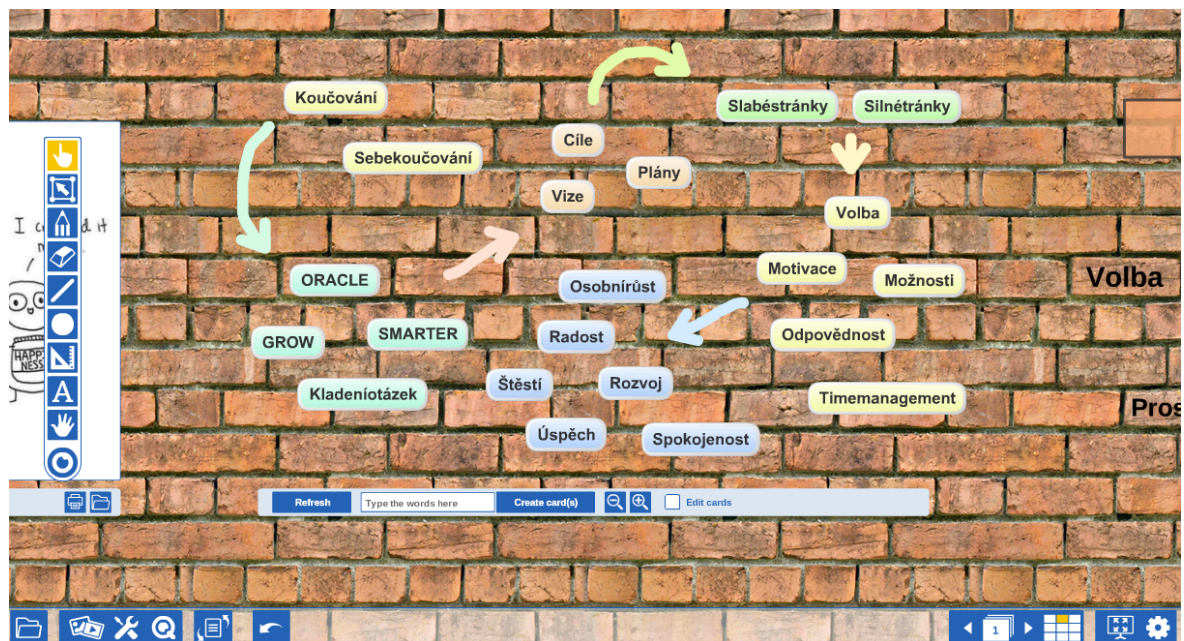
*Zdroj: vlastní foto*



### 3. Příloha: ukázky prezentace



Zdroj: vlastní zpracování



Zdroj: vlastní zpracování

#### 4. Příloha: vstupní dotazník

##### **Vstupní dotazník Kurzu sebekoučování dne 19.10.2015**

Vážení studenti,

prosím o vyplnění následujícího dotazníku ke kurzu, který dnes budete absolvovat. Vaše odpovědi jsou anonymní a poslouží pouze jako zpětná vazba za účelem vypracování mé bakalářské práce. Předem děkuji za jeho vyplnění.

*Daniela Trojanová, studentka ČZU*

*Do následujících řádků vepište odpovídající údaje:*

**Pohlaví:**

**Věk:**

**Ročník:**

**Fakulta:**

**Studium** (*prezenční/kombinované, bakalářské/magisterské*):

*Pár větami odpovězte na následující otázky:*

**1. Znáte metodu koučování a čím se vyznačuje?**

**- Pokud ne, co si pod pojmem koučování představujete?**

**2. Co očekáváte, že se na kurzu dozvíte, naučíte..?**

**3. Proč jste se na kurz přihlásili?**

## 5. Příloha: závěrečný dotazník

### Závěreční dotazník Kurzu sebekoučování dne 19.10.2015

Vážení studenti,

prosím o vyplnění následujícího dotazníku ke kurzu, který jste právě absolvovali. Vaše odpovědi jsou anonymní a poslouží pouze jako zpětná vazba za účelem vypracování mé bakalářské práce. Předem děkuji za jeho vyplnění.

*Daniela Trojanová, studentka ČZU*

*U každé otázky zakroužkujte jednu číslici, která nejlépe vystihuje odpovědi na následující otázky (platí zde, že 1=nejhorší/ nejméně spokojen až 10= nejlepší/ nejvíce spokojen):*

**Jak jsem spokojený s délkou kurzu?**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Byla pro mě prezentace dostatečně přehledná?**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Byl pro mě kurz dostatečně interaktivní?**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Jak hodnotím připravené materiály?**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Byl jsem spokojený s lektorkou kurzu?**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Jak jsem vnímal/a „atmosféru“ kurzu?**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Naplnil kurz má očekávání?**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*Utvořte odpovědi na následující otázky (svou odpověď rozved'te do několika vět):*

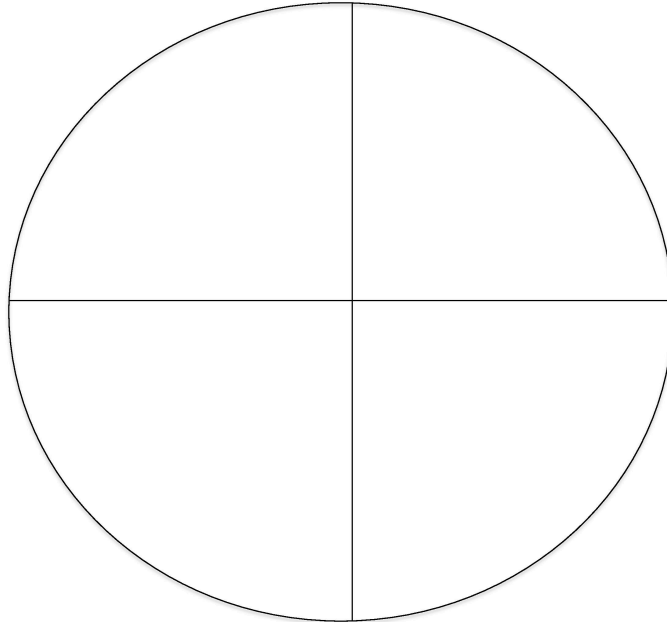
- 1) Přinesl mi kurz něco nového? Co konkrétně?**
  
- 2) Která aktivita/ část kurzu se mi nejvíce líbila a proč?**
  
- 3) Co mi naopak v kurzu chybělo?**
  
- 4) Jak bych slovně ohodnotil(a) materiály, prezentaci, lektorku? Co bych pochválil(a), nebo co by se dalo vylepšit?**
  
- 5) Jak bych kurz celkově ohodnotil(a) a jaký z něj mám pocit?**
  
- 6) Pokusím se něco, co jsem se v kurzu dozvěděl(a)/naučil(a), v budoucnu požívat při svém sebekoučování?**
  
- 7) Chtěl(a) bych ke kurzu ještě něco říci?**

*Zdroj: vlastní zpracování*

## 6. Příloha: ukázka pracovních listů

*Cvičení 1)*

**Namalujte vaše ideální představy v konkrétních oblastech:**



*Cvičení 4)*

**Myšlenková mapa:**

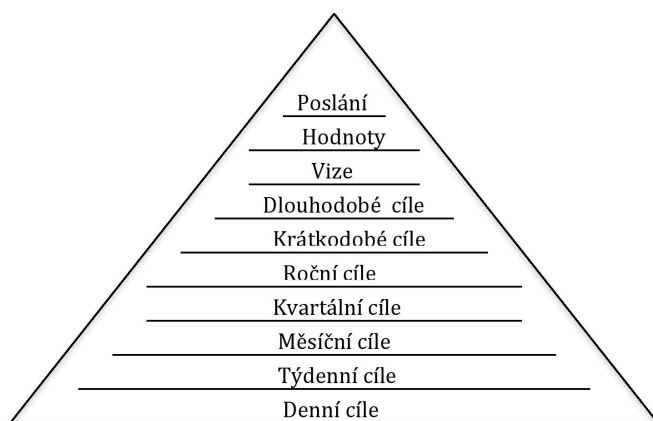
Cvičení 1.1)

**Rozbor aktuálního stavu ve všech oblastech života** (dodatková aktivita při rozboru vašeho aktuálního stavu a stavu, kterého byste chtěli dosáhnout):

<b>Fyzický stav</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Psychický stav</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Rodina a osobní vztah</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Vnější vztahy</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Práce/škola</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Koníčky, záliby</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Společnost</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

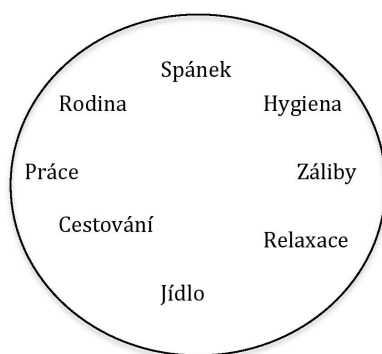
Cvičení 2)

**Pyramida cílů:**



Cvičení 3)

**Struktura života ve 24 hodinách** (rozplánujte, ale hlavně se spíše zamyslete, jak trávíte den. Jestli jsou věci, které děláte urgentní, nebo důležité):





*Cvičení 5)*

**Analýza silných a slabých stránek:**

- Jaké máte dobré vlastnosti/ dovednosti/ schopnosti?
- V čem vynikáte a jste lepší než vaši vrstevníci/ spolužáci/ přátelé?
- Co lidé považují za vaši silnou stránku?
- Na který z vašich osobních/ školních/ profesních úspěchů jste nejvíce pyšný?
- Co myslíte, že vám k vašim úspěchům pomáhá (které Vaše osobnostní rysy, dovednosti, schopnosti aj.)?
- Vyjmenujte úkoly, kterým se vyhýbáte, protože se obáváte, že je dobře nezvládnete:
- Co lidé považují za vaši nejslabší stránku?
- Vyjmenujte své zlozvyky. Jste dochvilný? Dokážete se i ve stresu ovládat? Brání Vám přílišné zaměření na detaily dokončit práci včas? Buďte zcela upřímní!

*Cvičení 6)*

**Podtrhněte hodnoty, které vás charakterizují, nebo které chcete prosazovat ve svém životě:**

Akceptování, ocenění, dobrodružství, altruismus, krása, výzva, změna, otevřenost, závazek, soucit, soutěžení, starost o druhé, odvaha, kreativita, direktivnost, disciplína, různorodost, objevování, vzdělávání, efektivita, uniformita, dokonalost, spravedlnost, víra, sláva, rodina, volný čas, přátelství, naplnění, zábava, šlechtnost, laskavost, vděčnost, štěstí, harmonie, zdraví, pomoc, upřímnost, čest, pohostinnost, lidskost, humor, nezávislost, individualismus, vliv, iniciativnost, postoj, vlídnost, znalosti, láska, skromnost, peníze, morálka, motivace, objektivita, otevřenost, řád, vášeň, zaujetí, mír, perfekcionismus, osobní rozvoj, osobní identita, potěšení, pozitivismus, síla, pragmatismus, kvalita, uznání, náboženství, respekt, odpovědnost, riskování, kořeny, bezpečí, ovládnutí, seberealizace, služba, jednoduchost, společenský status, úspěch, dlouhodobá stabilita, něžnost, šetrnost, tolerance, tradice, důvěra, pravda, jednotnost, bohatství, moudrost, osobní svoboda, trpělivost, soucit