

**Materiały szkoleniowe**

# **Coaching**

**Materiały szkoleniowe**



**Tomasz Dulewicz**

Wydanie III copyright © 2013 by **Tomasz Dulewicz Business Consulting**. All rights reserved.  
Copyright © 2010 by **Coaching Company** Tomasz Dulewicz. All rights reserved.

Tytuł: **Coaching. Materiały szkoleniowe**

Autor: **Tomasz Dulewicz**

Wydanie III

Kraków, 2013

**Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej przekazywania osobom trzecim, publicznego udostępniania w Internecie oraz sprzedaży.**

**W ramach prowadzonych szkoleń można przekazywać uczestnikom szkoleń fragmenty publikacji, przeznaczone dla uczestników.**

**Tomasz Dulewicz Business Consulting**

Ul. Św. Filipa 23/3

31-150 Kraków

Tel.: (12) 346-15-19

Tel. kom.: 791-760-145

[www.sklep.trenera.pl](http://www.sklep.trenera.pl)

e-mail: [sklep@trenera.pl](mailto:sklep@trenera.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

## Autor

**Tomasz Dulewicz** – (ur. 1982 r.) menedżer, trener i coach. Absolwent zarządzania i marketingu Uniwersytetu Jagiellońskiego. Absolwent Szkoły Profesjonalnego Coachingu. Autor ćwiczeń szkoleniowych, gier, symulacji i publikacji z zakresu budowania zespołów, komunikacji, zarządzania i coachingu.

Współpracował z wieloma małymi, średnimi i dużymi firmami (np. Bahlsen, Aegon, BP Europa).

Lubi uczyć poprzez praktykę, toteż stosuje podczas szkoleń wiele praktycznych ćwiczeń, symulacji i gier. Ciągłe je tworzy, a wybrane udostępnia w Sklepie Trenera.

Jako trener dokłada wszelkich starań, aby uczestnicy szkolenia opanowali praktyczne umiejętności w oparciu o swoje indywidualne predyspozycje. Stosuje aktywne metody uczenia oraz czerpie ze swojego doświadczenia w prowadzeniu coachingu.

Z jednej strony troska, opiekuńczość, zaufanie, wyrozumiałość a z drugiej konkretność, rzetelność, stanowczość i precyzja w działaniu – to hasła które przyświecają mu w pracy trenera oraz autora ćwiczeń i gier szkoleniowych.



## Spis treści

<b>Wstęp</b>	<b>8</b>
<b>Jak przeprowadzać i omawiać ćwiczenia</b>	<b>9</b>
<b>Część I. Postawy i umiejętności coacha</b>	<b>14</b>
Wstęp do postaw i umiejętności coacha	15
Tematyka ćwiczeń – zestawienie	17
Gra: Wielka wygrana	19
Gra: Coachingowy poker	27
Ćwiczenie: Biuro podróży	29
Ćwiczenie: Żółw i żóbr rzócają żułtą piłką...	32
Ćwiczenie: Dzień z życia rodziny	38
Ćwiczenie: Coachingowe zasady	46
Ćwiczenie: Moje zasoby	55
Ćwiczenie: Na czym polega coaching? (Model GROW)	59
Ćwiczenie: Przyjdź do mnie – prowadzenie rozmowy	68
Ćwiczenie: Rodzaje rozmówców	72
Ćwiczenie: Gdzie jest początek?	77
Ćwiczenie: Coachingowe zmiany I	80
Ćwiczenie: Coachingowe zmiany II	83
Ćwiczenie: Fabryka gier planszowych	85
Ćwiczenie: Coachingowe cele	88
Ćwiczenie: Problemy a cele	92
Gra: Coachingowe pytania	94
Ćwiczenie: Ciekawość	99
Ćwiczenie: Elementy rzeczywistości	103
Ćwiczenie: Intencje i perspektywy	105
Ćwiczenie: Coaching grupowy	109

Ćwiczenie: Poziom energii	111
Ćwiczenie: Moje kluczowe umiejętności coacha	113
Ćwiczenie: Warstwy wypowiedzi	116
Ćwiczenie: Poziomy słuchania	121
Ćwiczenie: Informacje zwrotne	126
Gra: Pytania zamknięte	131
Ćwiczenie: Hierarchia i status społeczny	139
Ćwiczenie: Nasze emocje	141
Ćwiczenie: Przyjmowanie niepowodzeń	146
Ćwiczenie: Przyjmowanie propozycji	150
Ćwiczenie: Trzy perspektywy percepcyjne	153
Ćwiczenie: Docenianie	156
<b>Część II. Narzędzia prowadzenia coachingu</b>	<b>159</b>
Wstęp do narzędzi prowadzenia coachingu	160
Ćwiczenie: GoalFinder	163
Ćwiczenie: Od problemu do celu	167
Ćwiczenie: Cel z przeszłości	170
Ćwiczenie: Wzloty i upadki	172
Ćwiczenie: Niedokończone zdania	174
Ćwiczenie: ResourceFinder	176
Ćwiczenie: Mocne strony osobowości	178
Ćwiczenie: Lista osiągnięć	181
Ćwiczenie: Co by było, gdyby...	184
Ćwiczenie: Technika przeglądu	186
Ćwiczenie: Poziomy neurologiczne Roberta Diltsa	190
Ćwiczenie: Obraz sytuacji	196
Ćwiczenie: Analiza pola sił Kurta Levina	199
Ćwiczenie: Podsumowanie sytuacji	203
Ćwiczenie: Lista osiągnięć 2	206

Ćwiczenie: Skalowanie	209
Ćwiczenie: Umiejętności komunikacyjne	211
Ćwiczenie: Reagowanie	214
Ćwiczenie: Pytania o wyjątki	217
<b>Część III. Symulacje uczące prowadzenia coachingu</b>	<b>219</b>
Wstęp do symulacji	220
Symulacja: Wszystko robię źle	222
Symulacja: Jestem tyranem	224
Symulacja: Chcę rozmawiać	226
Symulacja: Terminowość	228
Symulacja: Zaufanie	230
Symulacja: Teraz ja mówię	232
Symulacje procesowe	234
<b>Część IV. Interwizja – doskonalenie coachów</b>	<b>236</b>
<b>Wstęp do interwizji</b>	<b>237</b>
<b>1. Rozpoczynanie procesu coachingu i budowanie zaufania</b>	<b>238</b>
Ćwiczenie: Dowartościowanie coacha	239
Ćwiczenie: Dowartościowanie podopiecznego	241
Ćwiczenie: Otwartość coacha	243
Ćwiczenie: Informacje zwrotne dla coacha	245
Ćwiczenie: Życzliwość w pracy coacha	247
<b>2. Rozwiązywanie trudności i konfliktów na linii coach-podopieczny</b>	<b>249</b>
Ćwiczenie: Pytania podopiecznych	250
Ćwiczenie: Pytania coachów	252
Ćwiczenie: Wątpliwości podopiecznych	254
Ćwiczenie: Wątpliwości coachów	256
Ćwiczenie: Narzekania coachów	258
Ćwiczenie: Zachowania konfliktowe coachów	261

Ćwiczenie: Zachowania konfliktowe podopiecznych	264
<b>3. Prowadzenie coachingu</b>	<b>267</b>
Ćwiczenie: Lista ustaleń	268
Ćwiczenie: Wyzwania coachów	271
Ćwiczenie: Osiągnięcia coacha	273
Ćwiczenie: Zaradność coacha	275
<b>4. Zakończenie procesu coachingu</b>	<b>279</b>
Ćwiczenie: Podsumowanie coachingu	280
Ćwiczenie: Wdzięczność	283
Ćwiczenie: Prowadząc coaching osiągnąłem...	285
Ćwiczenie: Nagradzamy Cię za...	287
Ćwiczenie: Zakończenie interwizji/szkolenia	290

## Wstęp

Publikacja pomaga uczyć coachingu menedżerskiego rozumianego jako proces osiągania celów zawodowych i organizacyjnych w wyniku wydobywania, wzmacniania i rozwijania potencjału, talentów i umiejętności członka organizacji oraz poprzez eliminowanie przeszkód i ograniczeń w drodze do celu.

Publikacja zawiera materiały szkoleniowe – opisy **ćwiczeń, gier i symulacji prowadzenia coachingu**. Materiały te pomagają uczyć umiejętności prowadzenia coachingu w aktywny i praktyczny sposób. Podzielone są na cztery części.

**Pierwsza** zawiera **opisy ćwiczeń i gier** pozwalających w aktywny i praktyczny sposób uczyć postaw i umiejętności prowadzenia coachingu.

**Druga** część zawiera **opisy wybranych narzędzi** prowadzenia coachingu oraz **ćwiczenia uczące posługiwania się tymi narzędziami**.

**Trzecia** część zawiera **opisy symulacji prowadzenia coachingu**. Symulacje te pozwalają praktycznie ćwiczyć postawy, umiejętności i narzędzia prowadzenia coachingu.

**Czwarta** część zawiera **ćwiczenia znajdujące zastosowanie podczas interwizji grupowej coachów**. Pozwalają one coachom wypracować rozwiązania niecodziennych sytuacji z obszaru pracy coacha. Stwarzają możliwość do udzielania wskazówek oraz informacji zwrotnych innym coachom. Pomagają również uświadomić sobie swoje własne mocne strony coacha.

Adresatami publikacji są trenerzy wewnętrzni oraz zewnętrzni uczący umiejętności prowadzenia coachingu.



## Tematyka ćwiczeń – zestawienie

Tabela na następnej stronie przedstawia zestawienie wszystkich ćwiczeń i gier z poruszaną przez nie tematyką.

Opis tematyki ćwiczeń:

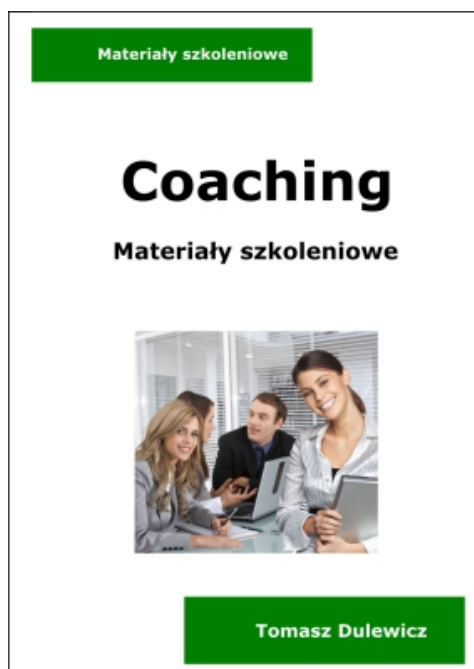
- **Postawy** – ćwiczenia uczą jakimi postawami charakteryzuje się coach.
- **Zasady** – ćwiczenia dotyczą zasad prowadzenia coachingu.
- **Komunikacja** – uczą i rozwijają umiejętności komunikacji.
- **Integracja** – oprócz uczenia konkretnych umiejętności pełnią również funkcje integrującą grupę uczestników szkolenia.
- **Zasoby** – pozwalają wydobywać zasoby uczestników szkolenia, uczą wydobywania zasobów podopiecznych.
- **Zaufanie** – rozwijają umiejętności budowania zaufania oraz uczą ufać podopiecznym.
- **Spontaniczność** – rozwijają umiejętności spontanicznego reagowania na odpowiedzi podopiecznych, uczą pracy Tu i Teraz – budowania rozwiązań w danej chwili.
- **Obserwacja** – uczą spostrzegawczości, zauważania istotnych szczegółów.
- **Przyjmowanie** – uczą przyjmowania rozwiązań proponowanych przez podopiecznych i budowania na nich (rozwijania ich).
- **Słuchanie** – uczą umiejętności aktywnego słuchania.
- **Pytanie** – uczą umiejętności zadawania coachignowych pytań.
- **Feedback** – uczą umiejętności udzielania informacji zwrotnych podopiecznym.

Ćwiczenia	Tematyka											
	Postawy	Zasady	Komunikacja	Integracja	Zasoby	Zaufanie	Spontaniczność	Obserwacja	Przyjmowanie	Słuchanie	Pytanie	Feedback
Gra: Wielka wygrana	x		x			x						
Gra: Coachingowy poker	x				x							
Biuro podróży	x		x									
Żółw i żóbr rzucają żółtą piłką...	x											
Dzień z życia rodziny	x		x				x	x				
Coachingowe zasady		x										
Moje zasoby					x							
Na czym polega coaching?		x	x	x		x	x	x		x	x	
Przyjdź do mnie – prowadzenie rozmowy			x				x	x	x	x	x	
Rodzaje rozmówców			x			x	x	x	x	x	x	
Gdzie jest początek?		x						x				
Coachingowe zmiany I		x					x	x				
Coachingowe zmiany II		x					x	x				
Fabryka gier planszowych			x	x			x	x	x			
Coachingowe cele		x										
Problemy a cele		x	x							x	x	
Gra: Coachingowe pytania		x	x	x			x				x	

Ciekawość		X	X				X			X	X	
Elementy rzeczywistości		X	X				X	X			X	
Intencje i perspektywy								X	X			
Coaching grupowy			X		X		X	X	X	X	X	
Poziom energii								X	X			X
Moje kluczowe umiejętności coacha					X	X	X	X				
Warstwy wypowiedzi			X					X	X			
Poziomy słuchania			X					X	X	X		
Informacje zwrotne			X	X			X	X	X			X
Gra: Pytania zamknięte			X	X			X	X		X	X	
Hierarchia i status społeczny		X	X	X			X	X	X			
Nasze emocje			X	X			X	X	X			
Przyjmowanie niepowodzeń						X			X			
Przyjmowanie propozycji									X	X	X	
Trzy perspektywy percepcyjne			X		X		X	X	X			
Docenianie		X			X		X		X	X		X

## Wybrane publikacje Tomasza Dulewicza

### Książki w wersji elektronicznej (ebooki):



Więcej informacji o publikacjach na stronie internetowej:

[www.sklep.trenera.pl](http://www.sklep.trenera.pl)