

Materiały szkoleniowe

Coaching

Materiały szkoleniowe



Tomasz Dulewicz

Wydanie IV copyright © 2019 by **Tomasz Dulewicz & Sklep.Trenera.pl**. All rights reserved.
Wydanie I copyright © 2010 by **Tomasz Dulewicz**. All rights reserved.

Tytuł: **Coaching. Materiały szkoleniowe**
Autor: **Tomasz Dulewicz**
Kraków, 2019

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.

Sklep.Trenera.pl
Ul. Św. Filipa 23/4
31-150 Kraków

Tel.: (12) 346-15-19
Tel. kom.: 791-760-145

www.sklep.trenera.pl
e-mail: 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, którymi kieruje się w pracy trenera oraz autora ćwiczeń i gier szkoleniowych.



Spis treści

Wstęp	8
Jak przeprowadzać i omawiać ćwiczenia	9
Część I. Postawy i umiejętności coacha	14
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
Część II. Narzędzia prowadzenia coachingu	159
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
Część III. Symulacje uczące prowadzenia coachingu	219
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
Część IV. Interwizja – doskonalenie coachów	236
Wstęp do interwizji	237
1. Rozpoczynanie procesu coachingu i budowanie zaufania	238
Ćwiczenie: Dowartościowanie coacha	239
Ćwiczenie: Dowartościowanie podopiecznego	241
Ćwiczenie: Otwartość coacha	243
Ćwiczenie: Informacje zwrotne dla coacha	245
Ćwiczenie: Życzliwość w pracy coacha	247
2. Rozwiązywanie trudności i konfliktów na linii coach-podopieczny	249
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
3. Prowadzenie coachingu	267
Ćwiczenie: Lista ustaleń	268
Ćwiczenie: Wyzwania coachów	271
Ćwiczenie: Osiągnięcia coacha	273
Ćwiczenie: Zaradność coacha	275
4. Zakończenie procesu coachingu	279
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 one 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**.

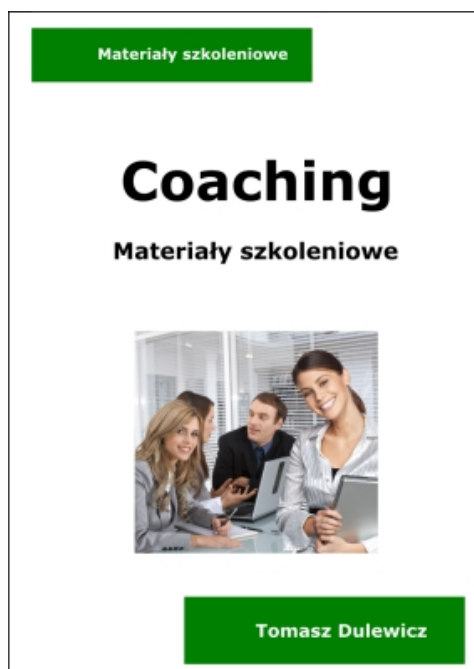
Trzecia część zawiera **opisy symulacji prowadzenia coachingu**. Symulacje te pozwalają praktycznie ćwiczyć postawy, umiejętności i narzędzia prowadzenia coachingu.

Czwarta część zawiera **ćwiczenia znajdujące zastosowanie podczas interwizji grupowej coachów**. Pozwalają one coachom wypracować rozwiązania niecodziennych sytuacji z obszaru pracy coacha. Stwarzają możliwość 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.

Wybrane publikacje Tomasza Dulewicza

Książki w wersji elektronicznej (ebooki):



Więcej informacji o publikacjach na stronie internetowej:

www.sklep.trenera.pl