



UDRUŽENJE  
KONSTRUKTIVISTA  
SRBIJE

## UVODNI KURS IZ KOUČING PSIHOLOGIJE

### Program kursa

#### Seansa 1. Uvod u koučing psihologiju

- Šta je koučing: Definicije koučinga i diferencijacija od srodnih profesija
- Šta se postiže koučing psihologijom
  - Promena u pravcu veće prilagodljivosti
  - efikasnije upravljanje ličnim resursima
  - izgradnja novih i uspešnijih oblika funkcionisanja
- Šta radi koučing psiholog: Upravljanje ciklusima promena
  - identifikovanje problemskih oblasti
  - izbor adekvatnih resursa za rešenje problema
  - podsticanje procesa željene promene i
  - evalucija ishoda
- Područje primene koučing psihologije
  - *Organizacije* - timski i individualni koučing menadžera na ovladavanju veštinama kojima se postiže efikasno funkcionisanje (*dijaloške veštine, timski rad, rukovođenje, upravljanje stresom, donošenje odluka, rešavanja problema, itd.*)
  - *Pojedinci* - individualni ('life') koučing sa pojedincima na ovladavanju veštinama pomoću kojih se postiže optimalno funkcionisanje u svakodnevnom životu (*balansiranje profesionalnih obaveza i ličnih potreba, optimalizacija odnosa sa drugima, pospešivanje socijalnih veština, suočavanje sa životnim tranzicijama, koučing tamne strane, koučing 'ispadanja iz šina', upravljanje stresom, ovladavanje pozitivnim životnim strategijama, itd.*)
- Perspektiva konstruktivističke koučing psihologije
  - *Kako posmatramo osobu*: Model osobe kojim se koristimo nije model osobe zacementirane rođenjem koja ne može da se menja i prilagođava novonastalim

uslovima; niti je skup crta koji se može svesti isključivo na genetske predispozicija. Umesto toga verujemo da su ljudi slični naučnicima jer neprestano uobličavaju i isprobavaju raznovrsne teorije o sebi, drugima i svetu u kome se nalaze. Štaviše, ovo se ne dešava u socijalnom vakuumu, već u mreži odnosa sa drugim osobama uz pomoć kojih gradimo sopstvenu individualnost.

- *Kako posmatramo učenje i promenu:* Promena i učenje se posmatraju kao proces sticanja i menjanja iskustva neophodnog za optimalno funkcionisanje, a ne kao proces lečenja ili isceljenja. Osoba se menja tako što revidira svoje teorije o sebi i drugima i onda ih testira u svakodnevnom životu. Samim tim učenje i menjanje postaju dve strane istog procesa.
- *Kako posmatramo konstruktivistički koučing:* Proces zasnovan na promeni onoga što radimo (optimalizacija funkcionisanja), a ne na promeni onoga što jesmo (psihološkog štofa od koga smo sačinjeni).
- *Kako posmatramo ulogu kouča:* Facilitator koji pomaže ljudima da nauče da unaprede svoje potencijale, ovladaju potrebnim životnim veštinama i steknu osećaj ispunjenosti i ličnog zadovoljstva.
- *Kako posmatramo klijenta:* Kao eksperta za svoje iskustvo, stratega svog života, tvorca svoje sreće i nekoga ko je opremljen i sposoban za izvođenje promene koju želi da postigne. nikako kao osobu koja nešto nije u stanju, ne može, ili je nesposobna i nema potencijale.

## **Seansa 2. Veštine koje su potrebne kouču**

- Kouč u meni: iskustvena elaboracije uloge kouča
  - Individualno predstavljnje članova grupe
  - Fidbek od svih učesnika grupe
- *Elaborativne diskusije o doživljaju kučinga među polaznicima*
  - Veštine i sposobnosti neophodne za koučing
  - Neophodna znanja
  - Zamke u koučingu
- Pregled znanja neophodnih za konstruktivistički koučing
  - Osnove konstruktivizma
  - Model osobe i model organizacija
- Uspostavljanje uvažavajućeg odnosa
  - Poštovanje različitosti, briga, podsticanje promene, prihvatanje i podrška
  - Subsumiranje klijentove tačke gledišta
  - Ugovor o radu i definisanje projekta promene

- Pregovaranje o spremnosti angažovanja klijenta - pozivanje na ličnu odgovornost)
- Uspostavljanje granica - šta kouč radi, a šta ne radi (razlike u veštinama između kouča i srodnih uloga)
- Dijaloške veštine
  - Razumevanje klijentovih očekivanja, potreba i ciljeva
  - Kretanje po sistemu ličnih značenja klijenata
  - Uspostavljanje adekvatnog kanala komunikacije
  - Neophodne tehnike: Ledering, Piramiding i ABC
- Podsticanje promene
  - Upravljanje promenom kao ličnom tranzicijom
  - Ekvilibrisanja između hostilnosti, krivice, strepnje, pretnje
  - Zone asertivnosti kao put ka optimalizaciji funkcionisanja.
- Opšti principi primene tehnika u konstruktivističkom koučingu
  - Lakoverni pristup
  - Veština postavljanja pitanja
  - Upotreba metafora

### **Seansa 3. Proces koučinga i model menjanja osobe: Faza 1.**

- Cilj i pregovaranje oko ciljeva promene **CRPI** model
  - Verbalizacija Cilja (**C**):
    - Šta želim da postignem i zašto mi je to važno
    - Kako zamišljam sebe nakon koučinga
    - Kako ću znati da sam se uspešno promenio
    - Definisanje kontinuma duž koga promena treba da se odvija
    - Gde mislim da se sada nalazim u odnosu na polove kontinuumu
    - Predviđene tehnike:** (a) Nepoželjno spram poželjnog stanja mapirano Linijom Salmonove; (b) Dimenzije poželjnog razvoja -JP profil)
  - Resursi za promenu (**R**)
    - Koji resursi za menjanje mi stoje na raspolaganju
    - Koje resurse tek treba da obezbedim
    - Predviđene tehnike:** Mreža resursa (DEP grid)
  - Prepreke na putu ka promeni (**P**)
    - Šta vidim kao prepreke na putu ka cilju
    - Na koje sam prepreke do sada naišao na putu ka cilju
    - Za koje prepreke mislim da tek mogu da se pojave
    - Koje prepreke lako mogu da rešim
    - Koje prepreke mislim da ne mogu da rešim lako
  - Izvođenje rešenja (**I**)
    - Pregled rešenja za prevazilaženje prepreka

- Kako mogu da prevedem ova rešenja u konkretnu akciju: Razlaganje puta koji treba preći na veći broj manjih koraka do cilja  
**Predviđene tehnike:** Mreža donošenja odluka ili Decision making grid (REP grid sa opcijama između kojih se odlučuje kao elementima i konstruktima koji se elicitiraju rangovani po važnosti)

#### **Seansa 4. Proces koučinga i model menjajnja osobe: Faza 2.**

- Eksploracija značenja u ličnim i organizacionim narativima
  - Šta za mene znači angažovanje kouča u procesu promene
  - Šta je po mom mišljenju uloga kouča u ovom procesu
  - Koja je moja uloga u procesu promene
  - Šta za mene znači priželjkivana promena
  - Šta bi za mene značilo da ostanem tu gde se nalazim  
**Predviđene (eksplorativne) tehnike:** Ledering, Strelice na dole, Piramiding & Piramiding Update; Tehnike za elicitacija konstrukata (trijada; pitanje za suprotnost i raziliku; celokupni kontekst, dijaloška elicitacija, samokarakterizacija, itd.)

#### **Seansa 5. Proces koučinga i model menjajnja osobe: Faza 3.**

- Facilitacija elaborativnih konverzacija
  - Kako sam dospelo do životne pozicije u kojoj se nalazim
  - Koliko sam spreman da se angažujem u aktivnostima neophodnim za sopstvenu promenu
  - Zašto se do sada nisam pomerio a želeo sam
  - Kako procenjujem da bi drugi (roditelji, partneri, deca, saradnici, nadređeni, podređeni itd.) doživeli moju promenu i reagovali na nju
  - Kako bi drugi doživeli moje ostajanje na istim pozicijama
  - Koje će sve promene željena promena da podstakne, odnosno šta će se još promeniti u mom životu ako počnem da se menjam u željenom pravcu
  - Elaboracija anticipovanih tranzicija (Anticipovanje anksioznosti, pretnje, uloga, asertivnosti i hostilnosti)
  - Elaborisanje novih strategija, uloga i aktivnosti ('kao da' planiranje - kako bi bilo kada bih napravio to što hoću; zamisli da si postigao, kako bi...)  
**Predviđene (elaborativne) tehnike:** ABC, Mreža implikacija, Mreža otpornosti na promenu - RTC krug, Emoto-grid, Rologram

## **Seansa 6. Proces koučinga i model menjajnja osobe: Faza 4.**

- Planiranje i izvođenje eksperimenata
  - Eksperimentisanje sa novim stratigjama, ulogama i aktivnostima
    - Upoznavanje sa ciklusom iskustva
    - Upoznavanje sa ciklusom kreativnosti
    - Upoznavanje sa ciklusom donošenja odluka
  - Planiranje eksperimenta
    - Definisane hipoteza
    - Definisane konteksta u kojem će se eksperiment sprovoditi
    - Definisane ponašanja kojim će se proveravati hipoteze
    - Definisane kriterijuma za evaluaciju ishoda eksperimenta
  - Priprema eksperimenta
    - Procena spremnosti za učestvovanje u eksperimentu (Pitanje cene, Pitanje mogućnosti izlaženja na kraj sa neuspehom)
    - Pripremanje eksperimenta zamišljanjem i prepričavanjem
    - Pripremanje eksperimenta odigravanjem
  - Izvođenje eksperimenta

**Predviđene tehnike:** Role play; Mini 'fix role' experiment

## **Seansa 7. Proces koučinga i model menjajnja osobe: Faza 5.**

- Evaluacija ishoda eksperimenta
  - Primena utvrđenih kriterijuma na osnovu kojih se može reći da je proveravana hipoteza potvrđena ili opovrgnuta
  - Procena uspešnosti eksperimenta - da li je uspeo ili ne
  - Elaboracija implikacija eksperimentalnih ishoda za klijenta
  - Revizija konstruisanja na osnovu eksperimentalnih nalaza

**Predviđene evaluacione tehnike:** Mapa Reka u različitim varijantama; PEG (sa elementima ja pre koučinga, ja posle, kouč); Tehnike za evaluaciju (distribucija zavisnosti, povećanje permeabilnosti i propozicionalnosti)

## **Seansa 8. Vežbanje koučing veština ("ja kouč")**

- Elaborativne Tehnike za vežbanje koučing veština
  - Demonstracije tehnika
  - Interaktivne vežbe među studentima
    - Odigravanje uloga
    - Simulacija koučing seanse

- Evaluacija kursa pomoću upitnika za evaluaciju
- Refleksije učesnika o kursu (fokus grupe)
- Podela sertifikata

## **Ciljna grupa**

HR profesionalci, menadžeri, budući menadžeri, rukovodioci timova, apsolvanti i studenti humanističkih nauka; svako ko bi želeo da unapredi svoje veštine koučinga

## **Ciljevi**

Do završetka kursa, moći ćete da:

- ✓ Razumete koučing, njegove principe i prednosti
- ✓ Napravite razliku između pojmova koučing, savetovanje, trening, psihoterapija
- ✓ Razvijete sopstvene veštine koučinga
- ✓ Upotrebljavate tehnike koučinga kako biste pomogli ljudima da unaprede svoje učenje i postignuće, ali i da se uspešno prilagode promenama
- ✓ Planirate, osmišljavate i sprovodite seanse koučinga

## **Sertifikat**

Polaznicima će biti dodeljena potvrda o završenom uvodnom kursu, priznata od strane Evropske mreže za konstruktivističke treninge (European Constructivist Training network - ECTN). Nakon uspešnog završetka kursa, polaznici mogu da nastave naprednu edukaciju za sertifikat iz *koučing psihologije*.

## **Praktične informacije**

Datumi: 23. oktobar 2011. - 27. maj 2012 (svake četvrte nedelje)

Mesto: Bulevar Zorana Đinđića 39, IV sprat, stan 18

Priprema: budite spremni da predstavite sebe i svoja specifična interesovanja.

Metodologija: kurs je prevashodno primenljiv i zasniva se na učenju kroz praktičan rad.

## **Kontaktirajte nas**

Tel: 063/833-2198; 064/251-3849; [www.ukons.org.rs](http://www.ukons.org.rs)