

Karta nástrojov podpory

Oblasti kontroly

Ciele	Zistíte, či vkladáte svoju energiu do niečoho užitočného, alebo potrebujete vložiť viac energie do situácie. Dokážete to zmeniť? Kto musí konať?
Cieľová skupina	vy sami alebo niekto, koho trénujete
Kedy	Keď vy (alebo váš „coachee“=človek, ktorého koučujete/koučovaný človek) ste (/je) v náročnej situácii a chcete sa ... Keď sa vy (alebo váš „coachee“=človek, ktorého koučujete/koučovaný človek) cítite frustrovaný/í a chcete sa ... zamyslieť nad tým, či vám to (vášmu „coachee“) pomáha posunúť sa vpred.
Metodika a načasovanie	Tento nástroj môžete použiť kedykoľvek. Na začiatku koučovania alebo počas koučovania. Tento nástroj môžete použiť pre seba (ak ste v dopravnej zápche, máte s niekým nedokončenú diskusiu, chcete vidieť zmenu, ...)
<p>Čo môžete kontrolovať</p> <p>Čo môžete ovplyvňovať</p> <p>Všetko ostatné - mimo vašu kontrolu a vplyv</p>	
Rady	Ak použijete tento nástroj, buďte pred svojim coachee/koučovaným transparentný. Môže to dopomôcť k účinnejšiemu reflektovaniu.
Zdroje	<i>Teach for All</i> “Europe Coaching Foundation NLT”, Laurelin Whitfield, Brussels, 2019 Sept. 13-15 (from Elena Aguilar, www. http://brightmorningteam.com/)
Navrhol	<i>Teach for Belgium</i> lektor