

Obsah

I. Úvod k obrazové části	5
Úvod	5
KAMERA BEZ EMOCÍ.....	25
Vizuální metoda práce s reakcí a volbou	25
ÚVOD.....	25
KAPITOLA 1	27
Proč reagujeme dřív, než si uvědomíme.....	27
Praktický příklad.....	28
Pro kouče	29
KAPITOLA 2	30
Princip kamery bez emocí.....	30
Fakta a interpretace.....	30
Jazyk jako nástroj regulace	31
Tři kroky principu	32
1. Zastavení	32
2. Popis	32
3. Oddělení.....	32
Proč to funguje.....	32
Pro kouče	33
KAPITOLA 3	35
Moment zastavení	35
Co je zastavení	35
Pauza jako regulace	36
Zastavení při zpětném pohledu	36
Praktické cvičení.....	37
Volba není dokonalost	37
Pro kouče	38
KAPITOLA 4	39

Samostatná práce jednotlivce	39
1. Vyberte konkrétní událost	39
2. Přepněte do režimu kamery	39
3. Oddělte chování od sebeobrazu	40
4. Najděte malou alternativu	40
5. Sledujte posun v čase	41
Čemu se vyhnout	42
Jednoduchá struktura pro každodenní použití	42
Poznámka	42
KAPITOLA 5	43
Práce s metodou v koučinku	43
1. Nastavení rámce	43
2. Oddělení jazyka	44
3. Práce se studem	44
4. Moment volby	45
5. Struktura 45min sezení	46
6. Kdy metodu nepoužít	46
7. Etická poznámka	46
KAPITOLA 6	47
Čas jako rám	47
Okamžik události	47
Prostor mezi časy	48
Integrace	48
Proč je čas důležitý	49
Přenos do reality	49
KAPITOLA 7	51
Přenos do běžných situací	51
1. Konflikt v práci	51
2. Partnerská situace	51
3. Rodičovství	52
4. Vnitřní kritik	53

5. Opakující se vzorce	53
Co zůstává společné	54
Závěrečná poznámka	54
 PŘÍLOHA 1	55
Kamera bez emocí – pracovní list	55
 PŘÍLOHA 2	56
Kamera bez emocí – v kostce	56
 PŘÍLOHA 3	57
Kamera bez emocí – pro kouče	57
 PŘÍLOHA 4	58
Příklady přepisů	58
 PŘÍLOHA 5	59
Mikro-cvičení	59