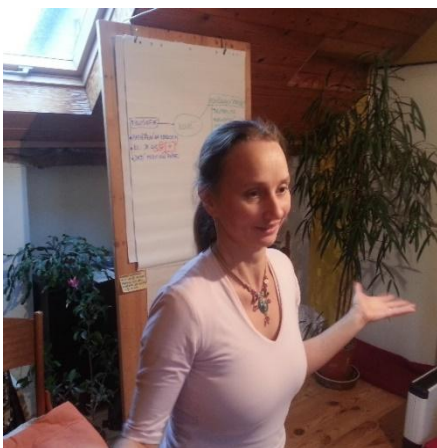


Transformační koučink pro život



Milí zájemci o rekvalifikační výcvik koučování,

těšíme se na setkání s vámi. Tento rekvalifikační kurz je akreditován MŠMT a obsahuje 125 vyučovacích hodin s lektory a individuálních hodin tréninku mezi jednotlivými moduly. Po jeho absolvování a složení zkoušky budete schopni dobře koučovat ve svém zaměstnání nebo pracovat jako profesionální kouč. Celý výcvik je zaměřený na transformační koučink čili hloubkovou práci na osobních i pracovních tématech s jednotlivci. Během kurzu si jako bonus uděláte generální úklid ve svém životě. ☺

Co se můžete na výcviku naučit

- stanovovat kvalitně cíle, umět přeorientovat druhého člověka z vnímání "problému" k zaměření na pozitivní konstruktivní cíl.
- provázet člověka jeho vnitřním i vnějším světem, utřídit si myšlenky, zpracovávat jeho pocity, přesvědčení, vnitřní motivace, hodnoty a osobní často nevědomé zákony, na nichž staví svůj život a rozhodování.
- Pomáhat klientovi udělat si v sobě jasno a vykročit jednoznačně k cíli dle své volby tak, aby se lépe orientoval ve svém životě, v pracovních i osobních tématech a ve vztazích.
- Používat psychologické, koučovací, vizualizační a neurolingvistické nástroje pro větší aktivaci mozku a metody posilující pravou hemisféru a naladění klienta na pocity.



- vytvořit vhodnou atmosféru naladění s druhým člověkem pro kvalitní komunikaci, klást efektivně otázky a používat mentální a emocionální techniky pro řešení témat, zvyšování motivace a zlepšení rozhodování.
- umět zpracovávat emoce, pocity a některé signály těla u sebe i u klientů a dokázat lépe číst a rozkódovat neverbální komunikaci druhých – umět snáze „přečíst“ celé sdělení člověka (vědomé i nevědomé) a umět na to reagovat.

V čem je tento výcvik jedinečný

- 31 let zkušeností v práci s klienty v poradně se promítá do obsahu a hloubky programu, který je ovlivněn prvky z jiných metod a nabízí i koučovací využití nástrojů, s nimiž se jinak setkáte v terapeutických procesech.
- Na tento výcvik navazují pro zájemce pokročilé výcviky: Terapeutický koučink a Pokročilé koučovací nástroje. V Terapeutickém koučinku se učí terapeutické postupy pro práci s psychickými zraněními, křivdami, strachy a dalšími emocemi, úzkostmi i traumaty. V Pokročilých koučovacích nástrojích si můžete významně rozšířit paletu technik, které umožní snazší a efektivnější koučink pro různé situace.
- Odehrává se na krásném místě na polosamotě v přírodě, která nám pomáhá ponořit se hlouběji do sebe a udělat kroky k osobní transformaci. Kontakt s přírodou spolu s koučováním dává příležitost na sobě skutečně zpracovat.
- Umožňuje v teplých měsících výuku venku a zároveň relaxaci v přírodě na zahradě školícího prostoru na břehu jezera, procházky v lese a ve skalách a posezení u ohně.
- Tím, že cena výcviku je stanovena na třetinu běžné ceny koučovacích škol, je dostupnější i lidem, kteří by si agenturní výcvik nemohli dovolit. Navíc zde neplatíte DPH a můžete si platby rozdělit do splátek. Dále máte možnost získat odměnu, když oslovíte a přivedete další účastníky, a to i zpětně po absolvování kurzu.



Forma a průběh studia

Výcvik probíhá prezenčně (nebo online) s lektorem o víkendech nebo ve všední dny. Je rozdělen do 5 modulů. Můžete přijet den před kurzem a přespat u nás či v okolí nebo přijet až v den zahájení kurzu.

Klademe důraz na praktický nácvik koučování, které se z knih nedá vyčíst, a teorie je probírána jen do té míry, abyste věděli, proč děláte to, co děláte, a chápali principy koučování i fungování mozku a mysli.

Během výcviku pro období mezi jednotlivými moduly se budete navzájem koučovat ve dvojicích a trojicích s dalšími účastníky výcviku po telefonu, online nebo osobním setkáním podle vašich možností.



Koučování je řemeslo pečující o vnitřní a vnější život lidí, je třeba být připraveni pracovat na svých reálných osobních, osobnostních, životních i pracovních tématech. Odměnou vám budou mnohé změny k lepšímu ve vztazích, v postojích, v pocitech i v konkrétních projektech. Jestli se chcete stát koučem nebo zapojit koučink do své profese, můžete zde postupně najít způsob a kroky k tomu vedoucí. Jestli jdete na výcvik kvůli zlepšení svého života a nechcete se stát koučem, věnujete 100% obsahu kurzu svému životu.

V případě dobrého teplého počasí se část výuky odehrává venku na zahradě na břehu jezera, koučovat můžete dle své volby také v lese, na louce, v zahradě na lavičce nebo na křesle, ale i na skále za domem. Zakládáme si na tom, že i když je kurz výukově hodně intenzivní, díky neformální rodinné atmosféře a prostředí se k nám jezdí lidé uvolnit, zotavit a načerpat energii z přírody. Během praktických cvičení budeme poskytovat jemnou, ale cílenou zpětnou vazbu tak, abychom vám pomohli využít vaše silné stránky a ošetřit slabá místa. Cílem je získat sebejistotu v technikách koučování a svůj vlastní koučovací styl.

Podmínky získání certifikátu „Profesionální kouč“ o rekvalifikaci od MŠMT

Kdo absolvuje výcvik pouze pro svůj seberozvoj, nemusí žádnou zkoušku skládat. Pro získání certifikátu je třeba předložit seznam vašich koučování se spolužáky a seznam 10 osob z veřejnosti, které jste během výcviku tréninkově koučovali. Písemná a ústní zkouška je v posledním modulu kurzu. Obsahuje dotazy na řešení různých situací s klientem a reálný koučovací rozhovor. Zkoušku si lze odložit nebo opakovat s časovým odstupem.

Místo konání

Prostředí velmi uvolněné a neformální zvoucí k autentickému projevu, tvoření, učení i odpočinku uprostřed lesů, luk a skal Českého ráje na břehu vyhlášeného Komárovskeho rybníka na polosamotě Křineč, Zakopaná 11, Branžež. Místo je vzdálené 60 km od Prahy po dálnici směr Liberec, 22 km od Mladé Boleslavi, 17 km od Turnova, 15 km od Mnichova Hradiště. Lze si domluvit spolujízdu se spolužáky z různých konců republiky a jezdí k nám i autobus z Mladé Boleslavi až do půlnoci.



Jak se k nám dostat



Na dálnici Praha – Liberec sjeďte na dálničním sjezdu u Kněžmostu při jízdě od jihu a v Příšovicích při jízdě od severu.

Autobus staví na zastávce „Zakopaná, Branžež“ nebo se přibližte na trase k nám a domluvte si spolujízdu na část cesty se spolužáky. Ve výjimečných případech, kdy byste nenašli žádné realistické spoje ani večer či v noci před kurzem, můžete nám zavolat a požádat o svoz autem z měst (Mnichovo Hradiště, Kněžmost, Mladá Boleslav). Autobusem je to 1h 30 minut z Prahy.

U vesnice Zakopaná odbočte k rybníku a kempům a jeďte podél kempů k penzionu Křineč. U penzionu zahrňte doleva na šterkovou cestu a jeďte podél roubenky k našim vratům s cedulí „ŽIVÁ PORADNA“.

Stravování

Obědy jsou pro všechny společné v místní restauraci s cenami do 200 Kč nebo od naší kuchařky domácí jednotné vegetariánské jídlo za podobné ceny. Máte-li zásadní dietní omezení, domluvte si telefonicky výjimku použití naší kuchyně se sporákem na ohřátí vlastního oběda. Jídlo na snídani a večere si zajišťuje každý účastník sám studené nebo k ohřátí v mikrovlnce. Můžete jít také na večeri do restaurace, případně si opéct něco u nás na ohni na zahradě. Nejbližší obchody jsou v Kněžmostě (6 km). Na kurzech je milým zvykem, že každý přiveze něco k mlsání pro všechny - ovoce, zeleninu, oříšky, čokoládu, křupky, koláč...



Ubytování



Pokud nebudete dojíždět z domova, je možné se ubytovat v okolí nebo přespat u nás ve školicích prostorách za 100 Kč až 250 Kč na noc nebo za pomoc na zahradě, kterou zvládnete i o víkendu. Je-li zájemců o nocleh více než kapacita domu, přednost mají ti, kdo nemohou dojíždět či si platit penzion. U nás spí lidé v učebně a soukromých prostorách domu v 1 až 4 lidech na postelích, gaučích a matracích na zemi s jednou společnou koupelnou a kuchyní. Peřiny a polštáře jsou pro několik lidí k dispozici. Přivezte si své povlečení a prostěradlo. Nebo můžete spát ve svém spacáku a stačí si přivést

prostěradlo a povlak na polštář. Spaní u nás na pozemku stojí: v domě na posteli, gauči či matraci na zemi 250 Kč a venku na zahradě ve stanu, v hamace nebo v autě 100 Kč na noc s využitím koupelny a kuchyně. Kdo chce vyšší komfort, zajistí si sám ubytování jinde. Protože ceny v okolí jsou vysoké - okolo 380 Kč ve stanu s autem v kempu, mezi 500 až 1800 Kč v chatkách, okolo 800 až 1800 Kč v penzionech, okolo 2500 Kč v hotelu, nabízíme jednoduché přespání všem v rámci kapacity domu a v létě zahrady.

Co si vzít s sebou

Hlavně otevřenou mysl a srdce, upřímnost, přirozenou zvědavost, odvahu podívat se na svůj život z různých úhlů a ochotu učit se nové věci.



Desky se 40 euroobaly na manuál, sešit s tvrdými deskami či podložku na psaní na klíně, propisky, pastelky a zvýrazňovače, přezůvky, snadno nazouvací boty na výuku venku, pohodlné teplé neformální oblečení dovnitř i ven, deku, klobouk, černé brýle a karimatku na sezení v přírodě. Snídaně a večeře pro sebe a drobné občerstvení pro skupinu. Hygienu a ručník. Kdo spí u nás, prostěradlo + spacák + povlak na polštář nebo celé povlečení a požádejte v potvrzení účasti v poznámce o peřiny.

Termíny a časy

Termíny dlouhodobých skupin jsou na www.koucinkprozivot.cz. Termíny přes ÚP jsou na stránkách www.uradprace.cz. Jestliže se vám termíny nehodí, zavolejte na číslo +420725345165, pokusíme se vám vyjít vstříc s individuální variantou studijního plánu. Když je volné místo, můžete si rozložit výuku do více dlouhodobých skupin a jít na některé moduly s jinou skupinou nebo si opakovat části výcviku, případně celý výcvik v budoucnu za zlomek ceny pro absolventy nebo za pomoc na zahradě.

Program prezenčních kurzů:

1. den 9 – cca 17 h s pauzou na oběd (Příjezd lze den předem nebo ráno okolo 8:30 h.)
2. den 8:30 – 15:30 s pauzou na oběd a pak můžete dál zůstat trénovat spolu nebo jet domů, máte-li to daleko a trénovat spolu jindy online.

Na první večer kurzu si rozhodně nechte úplné volno, protože koučovací rozhovory se vám mohou protáhnout, nebo budete chtít zůstat na společný neformální večer, třeba i s ohněm a kytarou a podobně. Kdo by si chtěl prodloužit pobyt o den před kurzem nebo po kurzu na soukromý výlet po okolí, je třeba to předem komunikovat s námi nebo s jinými ubytovateli.

Program online kurzů stanovujeme dle aktuální dohody s účastníky konkrétní skupinky.

Přihláška, cena, splátkový kalendář a storno podmínky

Jste-li přihlášení přes Úřad práce, který vám zpětně kurz nebo jeho část proplatí po složení závěrečné zkoušky a předložení certifikátu, máte **výcvik ZDARMA** a není nutné platit nic. Je nutné úspěšně složit zkoušky. Jestli přijdete na kurz před schválením úřadu, je třeba předem zaplatit ty moduly, které absolvujete před schválením. Bude-li později kurz schválen úřadem práce, bude vám celá zaplacená částka vrácena. Nebude-li schválen, zaplatili jste si absolvované moduly. Lze pokračovat jako samoplátce, nebo v nouzi výcvik ukončit.

Cena za celý výcvik je v rozpětí od 39900 Kč do 55000 Kč, podle zvolené formy platby a případných splátek nebo sociální slevy. Můžete požádat o slevu 5000 Kč ze sociálních důvodů. Závazně přihlášení jste po schválení ÚP nebo po platbě minimálně za 1. modul.

Program výcviku je ucelený systém, proto je třeba se přihlásit na celý výcvik a není možné se přihlásit jen na část výcviku. Uvedená cena je konečná ve výši zhruba jedné třetiny standardní ceny běžných koučovacích výcviků. Nejsme plátcí DPH.

Když nemůžete absolvovat všechny dny výcviku ze zdravotních či rodinných důvodů, kurzovné vám nebude vráceno, ale **můžete si výuku nahradit v budoucnu s jinou skupinou, když se bude konat a když bude volné místo.**

Účast člena rodiny či partnera

Když se zúčastní s vámi zároveň nebo v budoucnu **člen vaší rodiny nebo partner, dostane 20 % slevu kurzovného.** Jestliže mu účast proplatí Úřad práce, sleva možná není.

Vaše doporučení dalším účastníkům

Tento výcvik není inzerován a šíří se osobními doporučeními, máte možnost oslovit lidi, pro něž by byl přínosný a naplňující. Pokud se celého výcviku zúčastní prokazatelně díky vám další lidé, které jsme my neoslovili a nehradí jim kurz úřad práce, **dostanete za svou referenci za každého účastníka 1000 Kč** (po uhrazení všech závazků vás obou). **Nabídka platí i v budoucnu zpětně poté, co již budete absolventy kurzu.** Stačí nás informovat a poděkujeme vám za toto doporučení i několik let po vašem absolvování kurzu.



www.koucinkprozivot.cz



Pokud chcete vědět něco víc o autorce výcviku...

Mgr. Zorka Pekařová

Osobní motto:

„Mým přáním je dokázat ctít každého člověka, vidět v něm to nejlepší, čeho je schopen a podporovat ho v tom. Dokázat překročit svůj malý omezený úhel pohledu a přijímat život se vším, co přináší. Učit se ze svých chyb a prožít smysluplný naplněný život bez ohledu na vnější podmínky. Dávat lásku nejen tam, kde chybí.“

Zorka je kouč, terapeutka, lektorka, překladatelka a tlumočnice vzdělávacích kurzů s 30letou praxí, během níž si vyvinula vlastní koučovací a terapeutický přístup a metody, které nyní vyučuje v programech Transformační koučink, Terapeutický koučink a Konstelace. Její specializací je kreativní vytváření terapeutických a koučovacích nástrojů každému člověku na míru od práce s mozkiem přes psychoterapeutické nástroje až po „alternativní“ techniky.

Je certifikovaným profesionálním koučem kanadské Erickson College. Absolvovala výcvik koučů Art and Science of Coaching od Marilyn Atkinson, Family Coaching - Marilyn Atkinson, Týmový koučink – Michael Bungay Stanier a další. Absolvovala dvouletý výcvik Existenciálního koučinku rakouského psychiatra Alfrieda Laengleho.

Pracuje i formou konstelací, které studovala ve víceletém výcviku Soul Centred Change Work Kanada Martina Carrutherse a ve výcviku systemického koučování Systemic Coaching and Constellations Angličana Johna Whittingtona.

Od r. 1996 pracuje v Živé poradně jako terapeut a kouč, což je její srdcovou záležitostí. Využívá širokou škálu metod z výcviků pro osobní rozvoj, rodinné a systemické konstelace, metody pro zpracování emocí, traumat a uvolnění emocionálního stresu v individuální a partnerské terapii (např. Rodinné konstelace, Metoda RUŠ, Cesta podle Brandon Bays, NLP, arteterapie a automatická kresba, Soul Centred Change Work, Principy života, One Brain). V poslední době se věnuje více práci s tělem (jóga, focusing, relaxace, meditace, dechové techniky, Vortex Healing).

Od r. 2000 se zaměřuje na životní koučink, Neurolingvistické programování (NLP) a se svým mužem Pavlem Pekařem vedou společně partnerský a rodinný koučink v češtině i v angličtině.

Od r. 2013 školí budoucí profesionální kouče ve svém rekvalifikačním kurzu Kouč, akreditovaným MŠMT. Spolupracovala se vzdělávacími společnostmi NTI, Koučink centrum a Koučink akademie (dlouhodobý projekt výuky koučinku pro školy Učitel koučem). Vyučovala sebekoučování a kariérní poradenství v projektech pro nezaměstnané ženy a začínající podnikatelky v Praze a Ostravě.

Pro firmy a neziskové organizace vedla v minulosti kariérní, týmový a systemický koučink zaměřený na harmonizaci systémů a kurzy v češtině a angličtině: Kreativita, Komunikace, Řešení problémů a konfliktů, Osobnostní rozvoj, Change management, Stress management a načerpání sil, Rovnováha osobního a pracovního života, Typologie osobnosti, Myšlenkové mapy a Teambuilding. Pro kariérový koučink a mapování silných stránek využívá talentové testy Strengthsfinder.

Jako koníček vede tvořivé a sebezobnavací kurzy pro veřejnost, rodinné a jiné systemické konstelace a další seberozvojové kurzy (Objevování vnitřního umělce - Kreslení pravou hemisférou, Automatická kresba, Pletení košíků, Práce s hlinou, Rozkvétající žena, Ženské kruhy apod.)

Díky tomu, že překládá kurzy, videokurzy a manuály z oboru a tlumočí výcviky a konference, měla tu čest spolupracovat se zahraničními kouči, terapeuty a lektory (John Whitmore, Timothy Gallwey, Marilyn Atkinson, John Whittington, Nick Evans, Michael Stanier, Alfried Laengle, Carol Ann Hontz, Brandon Bays, Katinka Soetens a další), což je zdrojem obrovské osobní inspirace.