



Business Coaching College

Lecturers are Members of



# BIZNIS KOUČING KURZ

Medzinárodne AKREDITOVANÝ

Transformačné rozhovory v práci, zlepšujúce vzťahy a zvyšujúce efektívnosť práce.

**Medzinárodné akreditované označenie:** Business coaching course – transformational conversations at work, improving relationships, and increasing work effectiveness

Tento dlhodobý kurz koučingu je určený pre ľudí z biznisu, pre riadiacich pracovníkov, pre budúcich koučov a pre každého kto pracuje s ľuďmi a bude mu užitočné vedieť viesť koučovacie rozhovory s jednotlivcami.

## Počas 5 modulov sa naučíte:

Naučíte sa mentálny koučing v praxi, v pracovnom aj osobnom kontexte. Kurz je vedený interaktívnym spôsobom a je silne zameraný na prax. Naučíte sa viesť efektívny koučovací rozhovor s jednotlivcami na pracovné aj osobné témy. Budete vedieť používať 5-krokovú koučovaciu pyramídu (TM) – štruktúru vedenia rozhovoru, ktorá je jednoduchá, logická a zrozumiteľná. Ako **bonus v rámci výcviku získate množstvo koučovacích hodín od svojich spolužiakov** a vyriešite si svoje osobné alebo pracovné dilemy. Mimoriadny bonus sú vzťahy, ktoré si tu vybudujete. Na pôde našej školy vzniklo niekoľko firiem, ktoré založili spolužiaci, ktorí sa tu stretli, niekto si tu našiel novú prácu alebo spoluprácu na projektoch.

## Získate:

Po ukončení kurzu dostanete absolventský certifikát, ktorý budete potrebovať k získaniu medzinárodnej certifikácie v ICF a dostanete právo používať logo:



Kurz je súčasťou programu akreditovaného na 1 LEVEL aj 2 LEVEL novej akreditačnej schémy ICF.

**Rozsah:** 5×2 dni v trvaní niekoľko mesiacov.

**Cena:** 2 360 EUR + DPH 20 % / osoba (10 tréningových dní).

**Miesto konania:**

Karľoveské rameno 3498/6, 841 04 Bratislava.

**Čas konania:** 9.00–16.30, káva od 8.30 hod.

**NAJBLIŽŠIE TERMÍNY**  
otvorené pre verejnosť:

nájdete na:

**[www.koucovaciaskola.sk](http://www.koucovaciaskola.sk)**



## 1. modul

### Od problému k riešeniu

Mám problém... A čo chcete namiesto neho?

Koučing sa stal veľmi populárnym, lebo ľuďom pomáhal. V tomto module sa dozviete čo odlišuje skutočný koučing od iných pomáhajúcich rozhovorov a čo urobilo takým populárnym.

Zoznámite sa s **5-krokovou pyramídovou štruktúrou vedenia koučovacieho rozhovoru**, ktorá vás svojou logikou a jasnosťou povedie vždy, keby ste zaváhali ako v rozhovore pokračovať.

Naučíte sa techniku, ktorá vám pomôže viesť každý rozhovor tak, aby do jeho záveru klient dosiahol, čo v tomto rozhovore chcel vyriešiť.

Aby mohol vzniknúť koučovací rozhovor, je nevyhnutná dôvera – v tomto module sa oboznámíte s teoretickým pozadím a najmä s praktickými zručnosťami toho, ako dosiahnuť, aby klient vedel, že ho počúvate, a že sa staráte o jeho záujmy.



## 2. modul

### Od otázky k odpovedi

Väčšinou sa nás ľudia pýtajú na veci, na ktoré poznáme odpoveď. Kouči sa pýtajú inak – kouči sa nás pýtajú na veci, na ktoré sme nepoznali odpoveď, pokiaľ sme nedostali otázku.

Otázky sú základným nástrojom kouča a počas tohto modulu sa budeme učiť používať otázky vedome a cielene. Ako sa pýtať, aby nebolo možné z otázky utiecť? Ako sa nepýtať na informácie, ale byť zvedavý na významy? Ako pestovať svoju vlastnú autentickú zvedavosť? Aké otázky sa hodia do ktorej fázy rozhovoru? Kedy kľasť otázky, ktoré sú „silné“ a kedy otázky, ktoré sú „hlúpe“?

Tento modul vás **uvedie do majstrovstva kladenia otázok**, naučíte sa meniť koncepčné rámce a zvyšovať uvedomenie klienta – o jeho situácii, postojoch a predpokladoch.

Pozrieme sa aj na to, ako z reči tela a jemných náznakov odpozorovať klientove rozpoloženie a ako efektívne komunikovať so základnými typmi klientov, ktorých môžete pri koučovaní stretnúť.



## 3. modul

### Od obsahu k spôsobu

V bežnom živote nás zaujíma predovšetkým obsah toho, čo nám hovoria. Ako kouči máme inú úlohu: nemôžeme sa nechať zhypnotizovať obsahom, musíme počúvať viac ako obsah. Ale čo môže byť dôležitejšie ako obsah?

V tomto module sa zoznámite s majstrovstvom počúvania **štruktúr, v ktorých klient organizuje svoj svet a svoje myšlienky**. Naučíte sa počúvať klienta na troch úrovniach, trénovať využívanie sily ticha a zachytávať neverbálne signály klienta.

Dôsledne budete trénovať ako zaznamenávať a ovplyvňovať programy a podprogramy, ktoré bežia klientovi v mysli. Prostredníctvom autentických modelových situácií sa naučíte identifikovať jemné nuansy vlastného prežívania, zintenzívniť svoju schopnosť sebaovládania a sebariadenia. Tento modul vám poskytne takú **slobodu nad vlastným myslením** a rozhodovaním, ako ste pravdepodobne ani nečakali.

#### 4. modul

## Od presvedčení k hodnotám

Na živote je toho viac ako plniť úlohy a dosahovať ciele. Čo však má pre klienta skutočnú hodnotu? Kvôli čomu bude chcieť zmenu? A v čom je zásadný rozdiel medzi presvedčeniami a hodnotami, keď občas vyzerajú ako jedno a to isté. Čo sa mení a čo je to, čo mení?

Tento modul vás prevedie 6 úrovňami ľudskej skúsenosti a pochopíte rozdiel medzi technickým a transformačným koučingom.

Špeciálne sa zameriame na **koučovanie v „zaseknutých“ situáciách** a transformačné techniky. Naučíte sa, ako previesť klienta zo závozu k možnostiam a od možností k činom.

Budeme sa venovať rôznym technikám ako meniť referenčný rámec, ako chápať emócie a reakcie klienta ako indikátory, ktoré ukazujú perspektívu, z ktorej situáciu vníma.



#### 5. modul

## Od aktivity k zmyslu

Koučovacie zručnosti rovnako ako aj iné zručnosti, sú len technické nástroje, ktoré môžu byť dobre remeselné zvládnuté a napriek tomu zostať prázdne a bezduché. To, čo ich robí živým umením je vnútorný zámer s ktorým ich používame a zmysel, ktorý im udeľujeme.

V tomto module nazriete do svojho vnútra, a nájdete si **vlastnú cestu používania koučovacích zručností**, ktorá rešpektuje vaše vlastné osobnostné danosti a hodnoty a získate potrebný nadhľad a pochopenie celého procesu sprevádzania klienta. Tým pochopíte celý zmysel koučovania, ktorý ostáva pri krátkodobých dvojdňových kurzoch neodkrytý.

Zameriame sa aj na koučovaciu prácu s odhaľovaním skrytých lojalít u klienta, ktoré často bránia naplneniu jeho cieľov.

Ak splníte všetky podmienky, čaká vás certifikát:



## Príprava na medzinárodnú certifikáciu

Ak budete mať záujem o medzinárodnú certifikáciu ACC, budete potrebovať prax 100 hodín s minimálne 8 klientami, počas praxe mať konzultácie s registrovaným mentorom koučovania a vykonať skúšku z vedenia koučovacieho rozhovoru.

Skúšku na ACC (a neskôr aj skúšku na vyšší stupeň PCC) môžete vykonať priamo v našej škole. Pred tým bude treba zúčastniť sa mentoringovej prípravy – nájdete na našom webe pod názvom „ACC príprava, mentoring a skúška“.

Všetky podrobnosti získania medzinárodnej certifikácie vám vysvetlíme počas kurzu a na všetko, čo k nej budete potrebovať sa môžete u nás pripraviť.

### Pokročilé moduly

Ak sa budete chcieť v koučovaní rozvíjať ďalej, nájdete u nás kurzy určené pre pokročilých koučov.





## Učíme len koučing a učíme ho dobre

Škola funguje od roku 2013 a bola prvá slovenská škola certifikovaná ICF (International Coaching Federation – Medzinárodnou federáciou koučovania). V tíme medzinárodných hodnotiteľov koučov v ICF sme od roku 2018. A sme tiež prvou slovenskou školou, ktorá v roku 2022 získala ICF akreditáciu 1. LEVEL a 2. LEVEL.



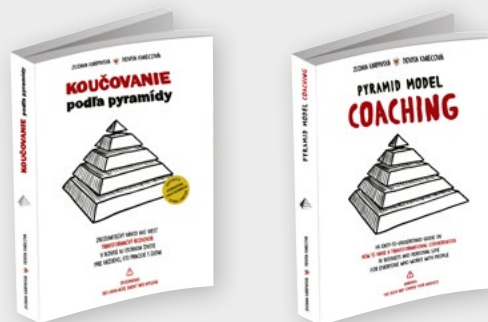
Naša **medzinárodne akreditovaná škola** ponúka kompletný rozvoj koučovacích zručností – od úplných začiatočníkov, po vysoko pokročilých. Môžete u nás robiť skúšku z vedenia rozhovoru na úrovni ACC aj PCC certifikácie v ICF.



Lektorky PhDr. Denisa Kmecová, PCC a Zuzana Karpinská, PhD., PCC Školu založili a vedú Zuzana a Denisa – medzinárodne certifikované profesionálne koučky a ICF registrované mentorky koučovania.



Áký ľudia u nás študujú a ako koučovanie funguje v praxi? Pozrite si **video-podcasty** s inšpiratívnymi ľuďmi, s ktorými sme sa zoznámili, keď sa u nás učili koučovať. Audio verziu nájdete aj na Spotify a Apple podcast.



**Napísali sme veľmi zrozumiteľnú knihu** o základoch koučovania, ktorú odporúča ICF Slovak Chapter a môžete si ju prečítať v slovenskom aj anglickom jazyku a kúpiť vo všetkých veľkých kníhkupectvách a na našom eShop-e.



**Klub koučov** – pre študentov a absolventov usporadúvame kluby koučov. Naším zámerom je budovať komunitu koučov. Umožniť študentom z rôznych kurzov zoznamovať sa, networkovať a spriadať spoločné projekty.



Kurzy prebiehajú v našom plne vybavenom školiacom centre, ktoré sa nachádza blízko centra Bratislavy, na prízemí v parku pri Dunaji. V lete často učíme na terase. Karloveské rameno 3498/6, 841 04 Bratislava.