



Business Coaching College

Lecturers are Members of



LIFE KOUČING KURZ

Medzinárodne AKREDITOVANÝ

Medzinárodné akreditované označenie: Life coaching – transformational conversations changing lives. (Životný koučing – transformačné rozhovory meniace životy).

Kurz je určený pre ľudí, ktorí sa chcú naučiť koučovať predovšetkým životné témy a súčasne chcú pracovať na sebe, na vlastnom sebarozvoji a sebapoznávaní. Je vedený interaktívnym spôsobom v láskavom a akceptujúcom prostredí.

Počas 5 modulov sa naučíte:

Viesť koučovací rozhovor podľa ICF kompetencií v zrozumiteľnej štruktúre podľa koučovacej pyramídy(TM).

Na konci výcviku budete schopní samostatne viesť koučovacie rozhovory na životné témy, vrátane riešenia konfliktov, ujasňovanie vzťahov, hľadania vlastného miesta vo svete alebo stanovovania kariérnych cieľov. Všetko, čo sa v kurze učíte, si skúšate na sebe a na svojich spolužiakoch, takže v cene kurzu máte desiatky hodín koučovania, ktoré dostanete od svojich spolužiakov. Získate aj veľa osobných a pracovných priateľstiev a prístup do komunity koučov v Klube koučov. Často na konci výcviku počujeme niečo ako „Prišla som sa naučiť zručnosti, ale najcennejšia pre mňa bola zmena vlastného života k lepšiemu.“

Získate:

Vzdelanie požadované ako základné pre ICF medzinárodnú certifikáciu kouča, právo používať logo:



Vzdelanie požadované pre členstvo v ICF (International coach Federation) a SAKO (Slovenská asociácia koučov).

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:

Karloveské 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



Lifecoaching výcvik: 5 modulov venovaných práci s vlastnými postojmi, hodnotami a bariérami

Koučing nemá konkrétneho autora, a nebola to ani veľká kampaň, ktorá by ho „dostala na trh“. Stal populárnym, lebo ľuďom pomáhal. V tomto výcviku sa dozviete čo odlišuje skutočný transformačný, životy meniaci, koučing od iných pomáhajúcich rozhovorov a ako taký rozhovor viesť.

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.

A samozrejme, budeme sa učiť cez vlastný zážitok: Počas 5 modulov sa zameriame na sformulovanie a postavenie si vlastnej vízie a spoločne prejdeme niekoľkomesačným procesom, ktorým prechádza väčšina klientov hľadajúcich nové smerovanie vo svojom živote.



1. modul

Sformulovanie klientovho zámeru a cieľa

Najskôr sa zameriame na to, ako klientovi pomôcť zadefinovať vlastné predstavy o smerovaní jeho života, ktoré by bolo pre neho dobré: Aby si klient odpovedal na otázky: Kde som v súčasnosti, ako sa mám, čo chcem mať inak? Preskúmanie prítomnosti a vlastných možností otvára cestu k nachádzaniu riešení.

V tomto module sa budeme venovať základnej štruktúre vedenia rozhovoru, špecifikám kladenia koučovacích otázok, mapovacím nástrojom v koučovacom rozhovore a nastaveniu koučovacieho procesu s dlhodobým klientom.



2. modul

Objavovanie osobnej sily a počúvanie seba aj klienta inak

Tento modul je zameraný na počúvanie seba samého a súčasne aj inej osoby (klienta alebo kohokoľvek iného, komu venujeme pozornosť), budeme trénovať koučovací postoj, týkajúci sa bdelosti a prítomnosti kouča, na aktívne počúvanie na troch úrovniach, vrátane počúvania nevypovedaného.

Takisto sa zameriame na všímanie si zdrojov klientovej osobnej sily. Osobná sila je tajný zdroj úspechu najrôznejších ľudí – manažérov aj vedcov, lekárov aj umelcov, teda u ľudí ktorí chcú budovať kariéru ale aj tí, ktorí chcú žiť šťastný život s rodinou. Má veľa do činenia s ujasnením si toho, na čom nám skutočne záleží a schopnosťou postaviť sa za to. Kouči, ktorí si osvoja jemnú prácu objavovania zdrojov klientovej sily a nachádzania krehkej rovnováhy medzi chcením mysle a túžbou srdca, pomáhajú klientom viesť skutočne autentický život a ísť ich vlastnou cestou životom.

3. modul

Práca s vnútornými hodnotami a limitujúcimi presvedčeniami

Aký má byť náš život, z čoho sa má skladať, aby sme dosiahli jeho zmysel?

Jeho zmysel si môžeme odvodiť z hodnôt. To čo predstavuje nejakú hodnotu, má pre nás aj akýsi zmysel. A túžba po „zmysluplnosti“ sa javí ako najdôležitejšia motivačná sila u človeka. Hovorí, že človek vždy môže zachovať slobodu voľby — schopnosť voľiť čo urobí ale aj schopnosť voľiť voju vlastnú vnútornú reakciu na vonkajšie okolnosti.

Tento modul je zameraný na koučovacie nástroje pomáhajúce klientovi objavovať a definovať vlastné hodnoty, odlišovať skutočné hodnoty od presvedčení, ktoré nám bránia žiť život ako chceme a túžime. Zameriame sa aj na prácu s limitujúcimi presvedčeniami.



4. modul

Práca s vnútornými a vonkajšími prekážkami klienta

Keď sme s klientom objavili, čo skutočne chce mať vo svojom živote prítomné a ktoré svoje hodnoty bude týmto ctiť, je čas pozrieť sa na techniky pomáhajúce mu identifikovať a prekonávať prekážky, s ktorými sa môže stretnúť. Vnútorné prekážky sú tie, ktoré sú ukryté v človeku a bránia mu alebo sťažujú dosiahnuť cieľ. Zameriame sa na koučovacie nástroje na zvýšenie sebauvedomenia a prácu s vnútornými bariérami. Tento modul pripravuje kouča na to ako pomôcť klientovi pripravovať sa na zvládanie vnútorných aj vonkajších konfliktov, práca so strachom a ako ho transformovať na zdroje sily.



5. modul

Bilančné rozhovory a budovanie vlastného koučovacieho štýlu

V záverečnom module sa sústredíme na to, ako bilancovať klientov (ale aj vlastný) progres, a ako viesť bilančné koučovacie rozhovory v dlhodobom koučovacom procese. Pozrieme sa tiež na to, ako v koučovaní dávať spätnú väzbu a čo je to priama komunikácia. Budeme hľadať signály rovnováhy podpory a výzvy v koučovacom procese a ako s klientom vytvoriť mapu jeho vlastných cieľov ktoré má, a ako ho budú ďalej sprevádzať jeho zdroje vlastnej sily. V tomto moduli sa koučom už zvyčajne vynára ich vlastný a jedinečný koučovací štýl, ktorý je v súlade s ich temperamentom a hodnotami kouča.





Business Coaching College

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.



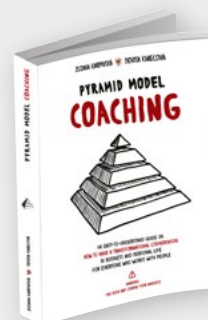
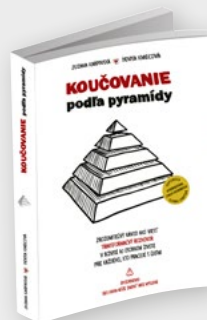
Naša **medzinárodne akreditovaná škola** ponúka kompletný rozvoj koučovacích zručností – od úplných začiatkov, po vysoko pokročilých. Môžete u nás robiť skúšku z vedenia rozhovoru na úrovni ACC aj PCC certifikácie v ICF.



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.



Aký 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 usporiadujeme 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.

www.koucovaciaskola.sk

karpinska@koucovaciaskola.sk • +421 905 65 91 88 • kmecova@koucovaciaskola.sk • +421 911 75 58 87