

Kombinovaný kurz

ZÁKLADY KOUČOVÁNÍ

Chcete pochopit principy a filosofii koučování, zvládnout základní metodiky a schopnost začít koučovat a využívat myšlenky koučování v životě?

Tento kurz je určen pro všechny, kteří chtějí růst, přistupovat k věcem jinak, kterým přestávají stačit dosavadní způsoby chování v profesním i osobním životě, kteří chtějí vést a ovlivňovat druhé lidi efektivněji, kteří se vyrovnávají s novými souvislostmi ve firmě, ve funkci, kompetencích nebo v životě. Je koncipován jako praktický, interaktivní prostor pro sebeobjevování svých možností v novém kontextu. Obsahově se jedná o formu propojení koučování jako techniky řízení se sebeřízením a schopností sebereflexe. Poskytuje tedy nejen nové techniky, ale i nástroj sebepoznání. Je koncipován jako součást celoživotního vzdělávání a vývoje. Kurz obsahuje studijní část a rozvoj sebereflexe prostřednictvím e-learningu a praktické vedení rozhovoru ve skupině. Obsahuje 20 hodin samostudia, sebereflexe, vlastní praxe, práce ve svépomocných skupinách, vypracovávání kazuistiky a závěrečné práce a dále 21 hodin praktických cvičení s odbornou supervizí.

Úspěšný účastník

- a) zná smysl, principy, přínosy a možnosti využití koučování
- b) zná základní metodiku vedení systemického koučovacího rozhovoru
- c) umí prakticky vést rozhovor s koučovacími prvky

Podmínky pro získání certifikátu kurzu Základy koučování:

- vyplnění všech dotazníku k sebereflexi v požadovaných časových úsecích
- úspěšné splnění znalostních testů v požadovaných časových úsecích
- 100% účast na supervizích dnech a ve svépomocných skupinách
- vytvoření kazuistiky vlastního případu do 1 roku po posledním supervizím dni
- zpracování závěrečné práce do 1 roku po posledním supervizím dni

Data konání praktických cvičení:

dle dohody, při naplnění kurzu (min. 6 účastníků)

Finanční podmínky:

12 000 Kč + 19% DPH, tj. 14 280 Kč / osoba

Organizace kurzu:

- samostatné studium (principy, metodika, základní nástroje)
- „osobní dotazník“, jehož cílem je uvědomit si očekávání, potřeby a představy spojené s koučováním
- 1. den praktického nácviku ve skupině se supervizorem
- samostatné studium s první sebereflexí (jak vnímáme dosavadní práci, přínosy, otázky, nápady) a druhým znalostním testem
- setkání v rámci svépomocné skupiny
- 2. praktický den ve skupině se supervizorem
- samostatné studium s druhou sebereflexí a třetím znalostním testem
- setkání v rámci svépomocné skupiny
- 3. praktický den ve skupině se supervizorem
- vypracování kazuistiky a závěrečné práce

Obsah kurzu:

Stručné filosofické základy pro pochopení hlavních myšlenek koučování. Způsoby vedení a řízení. Místo a využití koučování ve vedení a řízení. Problémy tradičních přístupů k vedení lidí. Chápání potřeb, změn a cílů a způsoby jejich zjišťování. Rozlišení kontroly a vedení a podpory a pomáhání. Reflexe a sebereflexe. Praktické nástroje pro vedení rozhovoru – typologie otázek. Komunikace a její složky (dojednávání, vyjasňování, práce s předsudky). Praktické poznatky pro vlastní koučování. Osobnost kouče. Vlastní praktikování.

Dotazy a přihlášky:

Systemický institut, s.r.o. (www.systemicky-institut.cz)
Klára Hejduková, hejdukova@systemic.cz; + 420 602 269 156

Reference:

Celestica, ČEZ, ČSOB, Deloitte & Touche, Dynamik, Ernst & Young, Chabařovické strojírna (Magna), Institut environmentálních služeb, Kooperativa Pojišťovna, Modrá pyramida, Obaly Česko, Obaly Slovensko, Pražské vodovody a kanalizace, Profinit, Severočeské vodovody a kanalizace, Toyota-Peugeot Citroen Automotive, Ústav dědičných metabolických poruch, Vienna Hotels (hotel Diplomat), Vodafone , a další...

“Díky kurzu mám poměrně jasnou teoretickou představu o tom, co se skrývá za metodou koučování, kdy se používá a kdy není její aplikace vhodná. Získala jsem nástroj - metodiku, jak vést rozhovor s koučovacími prvky. Kromě samotných otázek (jako nástroje vedení rozhovoru) oceňuji především informace o systemickém přístupu a jeho filozofických základech. Zde považuji za největší přínos schopnost uvědomovat si, jak jsme já i moje okolí uzavřeni ve světě svých vlastních konstruktů; dále uvědomění si, že komunikace je pouze určitý druh nedorozumění.

Už první setkání mne velmi inspirovalo k tomu, abych hledala možnosti dalšího studia systemického přístupu a jeho filozofických základů, stejně tak jako jeho aplikační možnosti formou koučování a psychoterapie.

Velmi si cením jak lektorky, paní Magdy Loumové, tak složení skupiny. Způsob vedení kurzu mi naprosto vyhovoval. Naplnila jsem si svoji potřebu získat jak strukturované informace, tak zažít koučovací přístup ve skupině a získat nové pohledy na věc formou zážitku. Stejně tak složení skupiny mi poskytlo inspirativní setkání s lidmi, kteří se zajímají stejně jako já o sebepoznání a osobní rozvoj. Tento kurz chápu jako odrazový můstek k dalšímu studiu a vzdělávání v této oblasti a rozhodně ho mohu doporučit.“

(Lenka Horáková, ukončila kurz a získala certifikát v lednu 2009)

„Velmi děkuji za možnost absolvovat tento kurz u vás. Byla to pro mne zlomová zkušenost. K samotnému obsahu nemám naprosto co dodat. Je to podle mě naprosto perfektně vyváжено. Kloubouk dolů. Samotný kurz měl pro mě bych řekl fatální následky. Neskutečně mě obohatil. Ve vzdělávání v oblasti koučování teď pokračuji dále. Velmi oceňuji přístup Magdy. Pro mě, jako člověka, který o koučování před tím nevěděl skoro nic, to bylo perfektně podané téma. Ještě jednou díky a těším se snad v budoucnu na další spolupráci.“

(Ondřej Charvát, ukončil kurz a získal certifikát v březnu 2009)

“Díky potřebě napsat kazuistiku jsem si poprvé vyzkoušel vést koučovací rozhovor od začátku do konce. Do teď jsem vždy jen používal nějaké koučovací prvky a hodně jsem se bál toho, jak budou lidé, se kterými se už dlouho znám, reagovat. A u této osoby to byly obavy o to větší, že její názor na koučování je odmítavý. Když se mi nedařilo najít objednávku, měl jsem sto chutí rozhovor ukončit a mít to už konečně za sebou. Ale když jsme objednávku našli, mé pocity se úplně otočily a byl jsem velmi překvapen nápady, se kterými přišla. Cítil jsem se velmi dobře a byl jsem tím nadšen. Nebýt koučování, nikdy by s takovými nápady nepřišla. Celkově tedy mohu říci, že mě tento rozhovor posunul hned v několika směrech. A myslím že i jí. Myslím, že se už nebudu tolik bát reakcí kolegů na koučování, možná dokonce vyřešíme dlouhodobý problém s jedním naším zaměstnancem. Uvědomil jsem si, že v osobě koučované je obrovský potenciál, jen ho z ní „vytáhnout“. A mám pocit, že trochu změnila svůj odmítavý pohled na koučování. Je pro mě ohromující, co vše může vyřešit jeden jediný koučovací rozhovor, a to ještě vedený silně neprofesionálně. Jsem velmi rád, že jsem musel tento úkol plnit.“

(Miloš Novák, ukončil kurz v lednu 2009)

Supervizoři:

Dr. Magda Loumová – akreditovaný profesionální kouč (Česká asociace koučů)



Můj osobní přístup – individuální koučování

Můj přístup ke koučování vychází ze systemického chápání, filosoficky má konstruktivistický podklad (pracuje s našimi konstrukty o realitě nikoliv s objektivní realitou). Jedná se konkrétně o předpoklady, schopnost sebereflexe, pochopení vlastních i klientových konstruktů – tzn. abych mohla být klientovi užitečná, potřebuji znát jeho popis, jeho způsob vidění věci. Je to nejlepší způsob obrany před obecností, jediný způsob připojení se ke klientovi a také jediná cesta k poznání osobní výbavy. Všechny tyto aspekty se zohledňují při tvorbě zakázky, tzn. zadání toho, na čem budeme pracovat. Tím jsou respektovány individuální potřeby, možnosti a motivace.

Důraz kladu na aktuálnost zakázky a na zkoumání jejího místa v perspektivě krátkých i dlouhodobých cílů. Je velmi důležité, aby kouč i koučovaný vytvořili spolupracující dvojici. Můj základní předpoklad při práci s klientem je, že on je expertem na svůj rozvoj a já mohu být expertem na způsob, jak ho k tomu dovést. Tvoříme společně. Po celou dobu zohledňujeme celkový kontext všech těchto rovin. Co a pomocí čeho hledáme? Zdroj osobních kompetencí a jejich uvědomění, aktuální hybnou potřebu a motivaci ji začít naplňovat, poznání vlastních nástrojů a možností, radost z rozvoje, schopnost sebereflexe. Nástroj, kterými toho dosahujeme, je zejména zkompetentňování, tzn. vím, proč chci a dělám právě tohle, jak to dělám a k čemu mi to bude dobré.

Myslím si, že i terapeutický výcvik v systemickém přístupu mi pomáhá ošetřit výše uvedené roviny (např. pocit bezpečí, respektu, vzájemného vyladování, řešení problému apod.).

Teoretické zázemí – Je zejména v systemickém přístupu a v prostředí, které propojuje systemiku s pedagogikou a andragogikou, terapií a managementem. Tedy lidé kolem ISZ Praha, dále Petr Parma, MUDr. Špic, doc. dr. Oldřich Matoušek a jiní. Velký vliv na mě v počátku mělo objevení Johna Whitmora.

Charakteristické rysy přístupu

Snažím se o charakteristický rukopis, opírám se o fakt, že koučování je nejen dovednost, ale také umění. Je to prostor, ve kterém se odráží celková úroveň člověka. Musí ji mít, nelze ji předstírat. Charakteristické rysy mého způsobu práce se vytvářely s hierarchií potřeb znát, umět a rozumět a mít také dost zkušeností z praxe. Patří mezi ně např. důraz na vytvoření "atmosféry", tzn. otevřené prostředí, ve kterém se chce pracovat. Dále jasné prezentování důvěry v klientovu kompetenci. Dále jakási vzdělávací rovina – klient poznává, že to jde, že už to dokonce je a jak jsme se k tomu dostali. Klient může být koučován a zároveň se tomu učit. Učíme se schopnosti sebereflexe a vyjasňování. Dále průhlednost (klient ví, co a proč děláme). Vyjasňujeme, zda si dobře rozumíme. Myslím, že další ověřená metoda je brzké předvedení možnosti krátké cesty a zažít tak první reflektovanou změnu, první objev, determinování předsudkem apod. Mým klientům se líbí kombinace estetiky (atmosféra, tvoření, jazyk, prožitek, humor, společné tvoření, radost) s profesionalitou a efektivitou.

Dr. Magda Loumová, akreditovaný profesionální kouč, lektorka, terapeutka

Vzdělání

Vysokoškolské v humanitním směru (UK Praha), rigorózní zkouška –1988

Systematické akreditované výcviky

Institut rodinné terapie Praha (IRT Praha), včetně supervizí (5 let)

Institut pro systemickou zkušenost Praha (ISZ Praha) -specializační, supervize (7 let)

Výcvik v narativní přístupu (ISZ - 2 roky)

Výcvik v koučování a moderování (3 roky)

Manažerské vzdělávání (také v rámci manažerské profese)

Průběžné vzdělávání v oblasti lidských zdrojů, psychologie, sociální práce a vzdělávání dospělých

Profesní zkušenost a délka praxe

Praxe v psychoterapii 15 let, praxe ve vzdělávání dospělých 15 let, praxe v lektorské práci (návrhy, tvorba a řízení projektů, koučování -vlastní lektorská činnost - 8 let)

Akreditace – akreditovaný profesionální kouč (viz. www.cako.cz)

Ing. Klára Hejdková – akreditovaný kouč supervizor (nejvyšší stupeň, Česká asociace koučů)



Co pro mě znamená koučování

Koučování je nejen moje profese, ale i způsob života. Jako profese mi umožňuje realizovat moji potřebu pomáhat lidem, vidět je růst, být stále znovu překvapována jejich různorodostí, jejich schopnostmi a potenciálem. Jako způsob života je koučování o mém vlastním neustálém růstu, poznávání mých možností a navazování kvalitních vztahů. Učím se moudrosti a respektuplnosti, hledám zdroje největší energie a nacházím smysl svého života.

Koučování mi dovoluje „nebýt expertem“, ale partnerem, který koučovaného podporuje v uvědomování si a realizaci vlastních potřeb a cílů. A protože to vše dokážeme dát do souladu s potřebami zaměstnavatele, vzniká synergie, kde dosahujeme nejen lepší výkonnosti, ale i spokojenosti na všech stranách.

Vzdělání

Zahraniční obchod (inženýrské studium, Fakulta mezinárodních vztahů, Vysoká škola ekonomická, Praha), Marketing management (specializační studium, Ecole Supérieure de Commerce de Paris, Paříž, Francie).

Systemické koučování (certifikát, Institut systemického koučování, Praha), Systemická terapie (certifikát, Institut pro systemickou zkušenost, Praha), Gestalt terapie (certifikát 2006, Institut pro gestalt terapii, Praha), Certificate of Coaching (2006, Centre for Coaching, Londýn, UK), Primary certificate in Cognitive Behavioural Therapy (2007, Centre for Stress Management, Londýn, UK), Management Summer School (2008, 2009, KCC Foundation, UK).

Praxe (od roku 1993)

Dosud více než 5 000 koučovaných hodin, více než 250 klientů v koučování a 250 ve výcvicích koučů.

2008 – nyní: Systemický institut, s.r.o. – zakladatelka společnosti a jednatelka; systemický kouč a supervizor, poradce pro změnové projekty v organizacích a lektor v oblasti systémového myšlení a systemiky; autorka odborných článků, sdělení a workshopů na odborných mezinárodních konferencích.

1996 – 2009: Extima, s.r.o. - zakladatelka společnosti, vedoucí konzultantka, systemický kouč a supervizor, poradce pro změnové projekty v organizacích, profesiogramy, kariérové plány a rozvojová střediska, lektor kurzů školy Time management IV. generace.

1994 – 1996: Lubbock Fine March – konzultantka v oblasti marketingových výzkumů a trenérka měkkých dovedností

1993 – 1994: Regie Radio Music – marketingový manažer

1993: Evropa 2 – členka marketingového týmu

Současné funkce a členství

Členka Stavovské rady České asociace koučů a její odborný člen; člen České systemické společnosti; člen International Coach Federation; vedoucí konzultant společnosti Systemický institut.

Filozofické zázemí/škola/přístup

Vycházím se systemického přístupu, který se ukazuje jako jeden z nejučinnějších přístupů práce s lidmi (nejen) v komerční oblasti. Vede k výraznému zkompetentňování koučovaných, které se projevuje v jejich větší zodpovědnosti, samostatnosti, aktivitě a sebevědomí – a samozřejmě v konkrétních výsledcích jejich práce. Systemický přístup a zkušenosti z mnoha změnových projektů ve firmách využívám nejen na úrovni práce s jednotlivci, ale i na úrovni změn celých sociálních systémů (společností). V koučování to mimo jiné znamená dobré propojení potřeb zadavatele a koučovaného; jde především o schopnost vyjednat funkční objednávku zadavatele a pochopit potřeby společnosti. Dále se to projevuje ve schopnosti systémového myšlení, tj. můžu koučované vést k tomu, aby si uvědomili následky chystaných opatření v jiné části systému a podobně; pomáhám rozvíjet jejich systémové (a strategické) myšlení.

Systemický přístup vychází ze systemických věd, především věd systémových a filozofie konstruktivismu. Nabízí vidět člověka jako zcela kompetentního k řešení svých problémů, staví na jeho silných stránkách a zdrojích, učí „růst na problémech“. Je nejen účinný, ale i estetický (příjemný pro koučovaného) a vysoce respektuplný.