
Workshop: (Sebe)koučování, možnosti využití v praxi

registrace

V malé skupince si prakticky vyzkoušíme, jak je možné využít některé koučovací strategie ke zvýšení efektivity a spokojenosti v každodenní praxi. Podíváme se také, jak funguje spojení „koučink“ a „projekt“.

Koučink – efektivní metoda pro změnu životní reality

Každý člověk je tím nejlepším odborníkem (odbornicí) na sebe sama.

Koučovací metodika zaměřuje pozornost člověka k plnému využití jeho:

- zdrojů,
- schopností,
- možností
- a potenciálu.

Zjednodušeně řečeno se dá říct, že koučink **cílí na budoucnost**. Nehledá kořeny problémů v minulosti. Zaměřuje pozornost na to, co člověk chce, aby v jeho životě bylo (nikoliv na fixaci na to, co je problém, co v životě nefunguje, co je špatně a mohlo by být ještě hůř).

Trefně položené koučovací otázky nás nutí uvažovat jinak, než je naše obvyklé myšlenkové schéma. Posouvají naše hranice, odstraňují bariéry, obětní postoj a nežádoucí postoje. Koučink pomáhá nastolit životní rovnováhu. Myšlenky převádí v činy a pomocí akčních kroků dosahuje reálné změny životní reality.

Lektorka: Mgr. Silvie Nedvědová