

Pozvánka na **PLNE ONLINE**

# INTEGRATÍVNY KOUČING A KLÚČOVÉ KOMPETENCIE

ICF ACSTH Approved Program: Integrative Coaching and Core Competencies

1. modul: 15. - 16. apríl 2021
2. modul: 20. - 21. máj 2021
3. modul: 24. - 25. jún 2021
4. modul: 22. - 23. júl 2021
5. modul: 23. - 24. september 2021

**ONLINE** dvojdňovky raz za mesiac 9.00- 17.00hod., cez ZOOM  
+ NAŽIVO nepovinný voliteľný deň praktických cvičení, termín dohodou s účastníkmi



Výcvik realizovaný pravidelne a bez prestávky 2x ročne od roku 2011 a od roku 2015 celosvetovo certifikovaný najväčšou svetovou koučingovou federáciou ICF.

Systematický rozvojový program vedený ICF certifikovaným koučom a oficiálnym ICF mentorom.

Program v súlade s podmienkami rozvoja na ICF certifikáciu.

Príprava účastníka na profesionálnu úroveň koučovacieho prístupu v oblasti business aj life, aj pre manažérske využitie.

Príprava na medzinárodnú certifikáciu ICF.

Cena: 1 990 EUR bez DPH / 2 388 EUR s DPH

Cena zahŕňa: medzinárodný certifikát ICF o absolvovaní výcviku od double B, s. r. o., manuály, drobné občerstvenie

Prihlasovacie a kontaktné informácie

0902 637 327

bednarik@icf.sk

[www.doubleb.sk](http://www.doubleb.sk)

[Prihlasovací formulár](#)



Výcvik vedie: Dalibor Bednařík

Prvý slovenský externý ICF profesionálny certifikovaný kouč PCC - od 2011

Oficiálny ICF mentor koučov

Managing partner spoločnosti double B, s.r.o.

Od 2008 vedenie rozvojových programov v oficiálnej spolupráci s ICF

Od 2011 vedenie (2x ročne) výcviku koučov **Integratívny koučing a kľúčové kompetencie.**

**Tento výcvik je medzinárodne certifikovaným výcvikom ICF od roku 2015.**



° viac ako 15 rokov spolupráca s významnými nadnárodnými a národnými spoločnosťami na Slovensku a v Českej republike ° viac ako 2 000 hodín koučovacej praxe a 6 000 hodín individuálnych rozvojových stretnutí ° autor rozvojových programov pre manažérov, zameraných na implementáciu koučovacích a mentorovacích prvkov v riadení a leadershipe ° 1998: psychológ s dlhodobým výcvikom zameraným na procesy v osobnosti a vzťahoch (POP) ° 2003: absolvent Leadership koučingu v systéme GARUDA ° 2007: absolvent výcviku Mentoring and Supervising in Coaching ° 2008: HOGAN certifikácia ° 2009: absolvent medzinárodne certifikovaného výcvikového programu Erickson College - The Art and Science of Coaching ° 2010: certifikovaný Erickson Certified Professional Coach ECPC ° 2010: medzinárodne certifikovaný NLP Practitioner ° 2003 - 2009: zakladajúci člen Českej asociácie koučov ° 2006 - súčasnosť: člen Slovenskej asociácie koučov ° 2008 - súčasnosť: člen ICF SK ° 2009 - 2014: člen vedenia International Coach Federation Slovak Chapter ° 2018: absolvent výcviku Systemických konštelácií podľa Hellinger

# OBSAH ROZVOJOVÉHO PROGRAMU

## I. Úvod

Kouč a iné profesie ° Základné presvedčenia koučingu ° Koučing a minulosť - prítomnosť - budúcnosť ° Koučing a fokus na minulosť ° Koučing a zameranie na riešenie vs. zameranie na problém ° Koučing a rozdiel medzi prítomnosťou a želanou budúcnosťou

## II. 11 Kompetencií kouča podľa International Coach Federation (ICF)

Vytvorenie základu

1. Etické a profesionálne štandardy, 2. Kontrakt

Vytvorenie vzťahu

3. Nadviazanie vzťahu, 4. Pozícia kouča

Efektívna komunikácia

5. Aktívne počúvanie, 6. Silné otázky 7. Priama komunikácia

Podpora učenia a dosiahnutia výsledku

8. Rozvoj uvedomenia, 9. Nastavenie plánu a cieľov

10. Akčné kroky, 11. Manažovanie postupu a zodpovednosti

## III. Proces koučingu

5 modulov po 2 dni

0. Otvorenie	(modul 1)
1. Téma	(modul 1)
2. Kontrakt	(modul 2)
3. Merateľnosť	(modul 2)
4. Zdroje	(modul 3)
5. Možnosti	(modul 4)
6. Plán implementácie	(modul 5)
7. Uzavretie stretnutia	(modul 5)
8. Vyhodnotenie	(modul 5)

## IV. Integratívny koučing, koučing na princípe polarít

° Princíp polarít ° Polarity formy ° Polarity obsahu ° Prvá úroveň polarít ° Druhá úroveň polarít ° Práca so zmyslovými informáciami ° Polarity zmyslových kanálov ° Polarity - ich rozvoj a integrácia ° Princíp polarít v oblastiach: kontrakt, report, plánovanie, zdroje, želaná budúcnosť, prítomnosť

## V. Prax kouča

Verbálna a neverbálna komunikácia

- ° vnímanie reality vs. tvorba hypotéz vs. emócie
- ° práca s verbálnym a neverbálnym prejavom
- ° komunikačné kanály: video, cítenie, audio, pohyb, vzťah a svet
- ° rozum - vzťahy - akčnosť ° vzťahy verzus výsledok

Cieľ verzus prítomnosť

- ° túžba verzus reálna potreba pri stanovení cieľa
- ° prejavy požadovanej zmeny ° sila rutiny a zvykov

Ráció a emócio:

- ° od „buď - alebo“ k vyváženosti racionality a emocionality
- ° prejavy racionality a emocionality - výhody a hranice
- ° rozvoj emocionálnej inteligencie (rozpoznať, vnímať, pracovať s emóciami, rozpúšťanie a rozbíjanie nefunkčných vzorcov správania, myslenia a prežívania)

Príprava a vnútorná práca kouča

- ° pred koučingom ° počas koučingu ° po koučingu

Kultúra a koučing

- ° riadenie a riešenie problémov ° spolupráca - komunikácia a angažovanosť ° výkon a rozhodovanie

## VI. Koučing v manažérskej a inej praxi

Krátke stretnutia (nie formálny 60 min. koučing)

- ° koučovacie prvky pri vedení ľudí
- ° koučovanie v niekoľko minútovom formáte

## VII. Prípadové štúdie - supervízia

Zámer, správanie, dôsledky

- ° problémy ich nesúlady
- ° neuvedomovanie si nesúlady

Vnútorný dialóg

- ° práca s nekontrolovaným premýšľaním a prežívaním kouča a koučovaného

Vnútorné bloky

- ° posúvanie vlastných hraníc a schopností

Regenerácia a psychohygiena

- ° pravidelná „sebaúdržba“ - čistá myseľ - pokojné srdce

Úrovne práce

- ° vedomosť - zručnosť - postoj
- ° zámer - správanie - dôsledok