



TEORIE  
A PRAXE



# SEBEKOUČOVÁNÍ

## SÁM SOBĚ KOUČEM

Tento kurz je vhodný pro všechny, kteří touží po osobním rozvoji, hledají cestu k posunu a objevování sebe samých. Jeho interaktivní přístup umožňuje každému účastníkovi prakticky vyzkoušet nástroje a techniky, které budou prospěšné pro jejich vlastní seberozvoj. Je-li vám blízký koučovací přístup a myšlení, tak vám tento kurz ukáže, jak je můžete aplikovat do každodenního života, jak osobního, tak profesního.

## CÍLE KURZU

- dozvíte se, co znamená koučink
- naučíte se poznatky aplikovat sami na sobě
- zjistíte, jaké jsou ty pravé otázky, které vám pomohou dozvědět se o sobě nové a zajímavé věci
- dozvíte se, jak vám může koučink pomoci v konkrétních situacích v osobním a profesním životě

## OBSAH KURZU

### 1. den

- principy koučování (struktura rozhovoru, práce s otázkami)
- jak vnímám sám sebe, okolí kolem mě a jak mě to ovlivňuje dále
- jak pracovat s vlastní motivací (odhalení vlastních „motivátorů“)
- pojmenování vnitřních zdrojů (co mi v životě funguje, co je třeba změnit, jaké jsou mé klíčové milníky a co plánuji dál)
- koučink jako součást mého života (trénink konkrétních nástrojů a technik)

### 2. den

- jak efektivně využít svůj vlastní potenciál (práce se silnými stránkami)
- postoj k rozhodování a odpovědnosti (co mohu ovlivnit pouze já a jak přistupovat k tomu, co v mé moci není)
- já a mé emoce (vědomá práce a pojmenování vlastních emocí)
- jak pracovat se sebereflexí
- koučink jako součást mého života (trénink konkrétních nástrojů a technik)
- jak dále pokračovat (jak s novými poznatky pracovat i po konci kurzu)

## LEKTOR

### Darina Filip, MBA

Koučka, mentorka a lektorka v oblasti rozvoje manažerských a obchodních dovedností, lektorka soft skills školení. Absolventka výcviku Integrativních koučů, zaměřuje se na individuální, skupinové i týmové koučování. Od roku 2016 se věnuje především vzdělávání manažerů a obchodníků. Velkou část kariéry působila na pozici interního lektora v korporátní společnosti. Získala vzdělání v oboru management obchodu a služeb, a také v oboru andragogika a management vzdělávání. Ve svých školeních dává důraz na prožitkovou formu.



## TERMÍNY 2DENNÍHO KURZU

9. 4. a 10. 4. 2024 (8:00 – 15:30)

## MÍSTO

Technologické inovační centrum, Vavrečkova 5262, 760 01 Zlín

## CENA

**7 000 Kč bez DPH**