



KOUČOVÁNÍ ORIENTOVANÉ NA PROCES

O čem je koučování?

Většina lidí, týmů či organizací má své sny, vize a přání, avšak jen někteří je uskuteční. Prostřednictvím koučování podporujeme klienty udělat kroky a změny, které potřebují k větší seberealizaci ve svém životě. A nerozlišujeme osobní a pracovní život, věříme, že život je jen jeden!

Procesově orientované koučování pomáhá se soustředit na silné stránky, schopnosti, energii “vysokých snů a cílů”, i na části, které na sobě ne vždy máme rádi, které však nakonec mohou být našimi pomocníky.

Kdy zkouší procesově-orientované koučování?

- **Když** cítíte chuť něco ve svém životě změnit.
- **Když** chcete být v lepším kontaktu sami se sebou a žít život v užším spojení s lidmi kolem vás.
- **Když** si všímáte signálů, které ukazují směrem k vašim snům a už je potřeba je vzít vážně.

Jak začít?

Vaše vnímání situace a úhel pohledu jsou tím správným výchozím bodem. Během koučování budete zkoumat svůj vlastní život a jeho prožívání, jak to souvisí s vašimi vztahy, konflikty, myšlenkami a událostmi, které se dějí ve vašem okolí. Budeme společně pracovat s nástroji, které vás povedou hlouběji do známých i neznámých končin vašeho přemýšlení i tělesných projevů. Toto bádání a zaměřování vaší pozornosti novými směry vám pomůže rychleji se dostat na cestu k naplňování svého snu v životě. Je naším posláním pomáhat vám hledat záchytné body na cestě změny (malé či odvážnější) a realizovat na ní postupně kroky.

V čem vám můžeme pomoci

Pro inspiraci zde uvádíme některá z témat:

- Objektivně mi nic nechybí a přesto cítím nespokojenost v životě
- Mám přání udělat nějakou změnu a narážím na překážky
- Chci na sobě dál pracovat a potřebuji mluvit o tom, jak na to
- Nemám na nic pořádně čas
- Chystám se začít nový projekt a nevím odkud do toho jít
- Vedu tým a stojím před těžkou situací
- Mám novou funkci a chci uspět
- Když mluvím před lidmi, bývám nervózní
- Přejí si víc odpočívat
- A nebo něco úplně jiného...

Úvodní sezení

Součástí naší práce je úvodní hodinové setkání zdarma. Je pro nás důležité se společně potkat, seznámit, představit vám způsob naší práce a zmapovat téma, kterému byste se chtěli věnovat. Dále je už jen na vás, jestli se pro spolupráci s námi rozhodnete.

Průběh spolupráce

Následná setkání v délce 1 hodiny probíhají zpravidla po 3 týdnech. Nejčastější formát, ve kterém se při koučování pohybujeme, je 5 – 10 sezení.

Řekli o nás

“... koučování mi dalo větší důvěru samu v sebe a ukázalo nový rozměr odpovědí na otázky Proč? Anna byla víc než půl roku někým, kdo mi pomáhal dostat se z místa kde jsem byla, do místa kam jsem se chtěla dostat, kde jsem dnes. Ve věcech a rozhodnutích, které nyní dělám se cítím mnohem líp, vnitřní výčitky jsem odstavila na vedlejší kolej :-)” Lucie

“Během koučingu mi Andrea hodně pomohla tím, že mě nenechala utéci ke zkratkovitým řešením. Pěkně mě stáhla zpět, abych musel uvažovat o skutečných příčinách problému a důvodech, proč mi to vlastně vadí. Celé to vedlo k tomu, že jsem si zvědomil některé věci, které mi předtím unikaly...” Milan

ANNA AUDRLICKÁ

+420 776 688 922
anna.audrlicka@popoli.cz



Vystudovala sociální a pastorační práci na ETF UK a řízení a supervizi na FHS UK v Praze. Absolvovala výcvik v koučování pod vedením Radvana Bahbouha, výcvik ve facilitaci konfliktů a řadu dalších kurzů, které jí umožňují lépe pomáhat ostatním a také se více radovat ze života. Je studentkou dlouhodobého výcviku v procesově orientované psychologii. Víc jak deset let se těší z prolínání práce v neziskové organizaci a v komerční sféře. Pracuje jako kouč a facilitátorka. Má ráda knihy, tvořivou práci, dokončené úkoly, lidi, sny, chvíle dojetí a záchvaty smíchu.

ANDREA JAROLÍMOVÁ

+420 724 962 883
andrea.jarolimova@popoli.cz



Vystudovala mezinárodní obchod a personální management na Vysoké škole ekonomické v Praze. Absolvovala výcvik v tzv. solution-focused koučování (The Art and Science of Coaching od Erickson College) a roční výcvik pro interní kouče pod vedením R. Bahbouha a N. Grosamové. Momentálně se věnuje studiu procesově-orientované psychologie a dalším sebezkušenostním a rozvojovým kurzům. Profesně se v současné době věnuje manažerské roli v oblasti rozvoje a vzdělávání zaměstnanců ve finanční instituci, kde i koučuje. Odhodlaně a opakovaně se snaží stát ladnou běžkyní či ranní praktikantkou jógy, což se jí střídavě daří. Miluje výpravy do hor a dlouhé túry.



Cena:

700 – 1000 Kč za 60 minut

Cenu stanovujeme dle možností klienta, jde nám o finanční dostupnost koučování a současně je pro nás důležité, aby cena podporovala pocit osobního závazku.

Místo:

Koučování probíhá v prostorách PoPoli. V případě vzdálenější lokality poskytujeme koučování také po Skypu.

Adresa: Eliášova 21, Praha 6, 2. patro

Kontakt: popoli@popoli.cz