



ČNP CONSULTING

# **DOBRODRUŽSTVÍ BEZPEČNÉHO EXPERIMENTU II**



Motto: „Smrt jednoho boha je smrtí všech bohů...  
To stejné platí i o emocích.  
Když potlačíte ty nepříjemné, schovají se všechny...“

Thomas Moore

**NVC VÝCVIK KOUČŮ – NADSTAVBA PRO ZKUŠENÉ**

## ÚVOD

Milé kolegyně, milí kolegové,

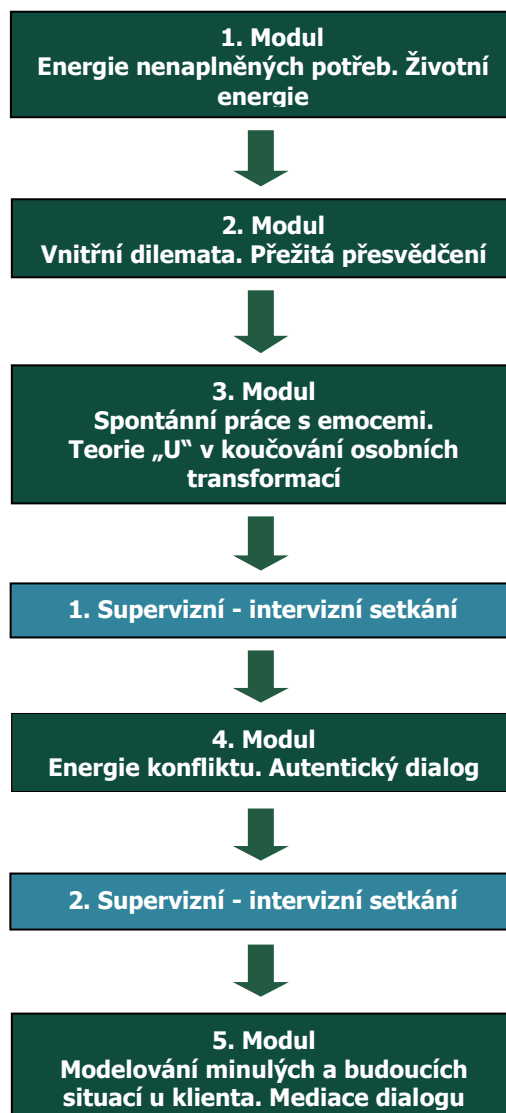
předkládáme Vám program nadstavbového výcviku koučů, který naplňuje následující kritéria:

- Rozvíjí dále **umění užitečného rozhovoru s jednotlivcem i ve skupině** a schopnost věnovat se i tomu, co není na první pohled zřejmé
- Je rozvojovým programem pro ty, kteří v životě neignorují **emoce** a chtějí se s nimi učit smysluplně zacházet – u sebe i u druhých
- Naučí nás všechny čerpat z našich **energetických zdrojů** ve chvílích, kdy to potřebujeme
- Výcvik je postaven na hlubokých principech Non-Violent Communication (M. Rosenberg, R. Gonzales) a učení E. Tolleho, P. Sengeho, O. Scharmera a dalších

**Výcviková skupina** je vybrána jako **seniorní** ve smyslu pracovních zkušeností a se základním vhladem do problematiky koučování. Výcvik je určen absolventům jakéhokoliv základního výcviku koučů a jiných výcviků a také všem, kteří intenzivně pracují s lidmi. A také pro lidi, kteří jsou zajati vlastními emocemi nebo jsou na ně emoce druhých moc.

Iva Pondělková  
Ondřej Krása  
Michaela Puchalková

## JEDNOTLIVÉ MODULY



# 1. MODUL – ENERGIE NENAPLNĚNÝCH POTŘEB. ŽIVOTNÍ ENERGIE.

Časová dotace: 2 dny

## | Cíle |

- Vymezíme si rozdíl mezi popisem "reality" a domněnkami, předpoklady, paušalizací a jejich dopadem na naše emoce a energii
- Popíšeme si základní rozdíl v pohledu na práci s nespokojeností přes aktivní naplňování potřeb a přes proces uvědomění
- Vyzkoušíme si podstatu procesu získávání energie ve chvílích, kdy naše podstatné potřeby nejsou naplněné

## | Obsahová náplň |

Téma	Obsahová náplň
<b>Úvod výcviku</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Představení cílů a programu celé nadstavby výcviku koučů</li> <li>■ Představení zdrojů pro práci s emocemi a ve skupině – teorie, filosofie</li> <li>■ Vymezení situací, kdy můžeme/nemůžeme koučovací NVC procesy použít</li> <li>■ Emoce ze struktur myšlení</li> </ul>
<b>Koučovací metodika a praxe I.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Práce s nenaplněnými potřebami přes akce směřující k jejich naplnění - „function of action“</li> <li>■ Práce s nenaplněnými potřebami přes proces vnitřního uvědomění si jejich důležitosti a dopadu na náš život - „function of attention“</li> <li>■ Sebe prezentace a vytváření vztahu s ostatními na základě propojení se s potřebami</li> <li>■ Praktický nácvik koučovacího rozhovoru na téma „Energie nenaplněných potřeb“</li> </ul>
<b>Koučovací metodika a praxe II.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Domněnky, předpoklady, hodnocení a paušalizace a jejich vztah k určitým emocím</li> <li>■ Potřeby a jejich vztah k emocím</li> <li>■ Způsoby rozlišení mezi popisem „reality“ a konstrukcemi našeho mozku - obviňování jiných, sebeobviňování...</li> <li>■ Praktický nácvik procesu vedoucího k odlišení reality od našich mentálních konstrukcí</li> </ul>
<b>Sebepoznání a rozvoj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Absorpce podnětů setkání – „dyad meditation“</li> <li>■ Prosazování se ve skupině – moje EGOhry</li> </ul>
<b>Závěr 1. setkání</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Individuální plány rozvoje každého účastníka – zmapování posunu po 1. setkání</li> <li>■ Práce v mezidobí</li> <li>■ Reflexe a zhodnocení setkání účastníky</li> </ul>

## 2. MODUL – VNITŘNÍ DILEMATA. PŘEŽITÁ PŘESVĚDČENÍ.

Časová dotace: 2 dny

### | Cíle |

- Popíšeme si vliv vnitřních dilemat na kvalitu našeho rozhodování a soustředíme se na proces zvyšování osobní spokojenosti z našich minulých i současných rozhodnutí
- Popíšeme si funkčnost a nefunkčnost starých životních věr a přesvědčení a pokusíme se v procesu pracovat tak, abychom uvolnili naše zdroje pro řešení nových situací v našem životě

### | Obsahová náplň |

Téma	Obsahová náplň
<b>Úvod 2. setkání</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Představení cílů a programu setkání</li> <li>■ Návrat k „výzkumným“ pozorováním a úkolům z minulá</li> </ul>
<b>Koučovací metodika a praxe III.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vnitřní dilemata, jejich vznik a pasti skryté v pozadí</li> <li>■ Minulá a současná dilemata</li> <li>■ Emoce rozhodování „bud’ - anebo“</li> <li>■ Osvobozující energie potřeb, svoboda volby</li> <li>■ Praktický nácvik koučovacího procesu s vnitřními dilematy</li> <li>■ Sdílení postřehů a zkušeností koučů a sebezkušenosti koučovaných</li> </ul>
<b>Koučovací metodika a praxe IV.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Životní víry a přesvědčení, jejich vznik a smysl jejich existence</li> <li>■ Překrytí základních potřeb v dětství, obrana před světem – traumatické víry</li> <li>■ Vliv kultury a prostředí – kulturní internalizované víry</li> <li>■ Identifikace vlastních přesvědčení a prověření jejich funkčnosti</li> <li>■ Vědomá a nevědomá přesvědčení</li> <li>■ Praktický nácvik koučovacího procesu zaměřeného na nefunkční životní víry a přesvědčení</li> <li>■ Sdílení postřehů a zkušeností koučů a sebezkušenosti koučovaných</li> </ul>
<b>Sebepoznání a rozvoj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Absorpce podnětů setkání – „dyad meditation“</li> <li>■ Prosazení a upozadění se v interakcích</li> </ul>
<b>Závěr 2. setkání</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Individuální plány rozvoje každého účastníka – zmapování posunu po 2. setkání</li> <li>■ Práce v mezidobí</li> <li>■ Reflexe a zhodnocení setkání účastníky</li> </ul>

### 3. MODUL – SPONTÁNNÍ PRÁCE S EMOCEMI. „TEORIE U“

Časová dotace: 2 dny

#### | Cíle |

- Ukážeme si, jak přirozeně zvládat práci s emocemi, svými i klienta, v zátěžových situacích
- Ukážeme si, jak lépe zvládat nečekanou emoční zátěž v průběhu koučovacího rozhovoru
- Zaměříme se na způsoby práce v situaci, kdy klient reaguje slovy: „Nevím“
- Seznámíme se s metodikou konceptu „Theory U“ dle Otto Scharmera
- Dozvíme se, co dělat, když nám nestačí „best practice“ a dosavadní zkušenost
- Uvidíme, jaké jsou nástroje na transformaci (čili kvalitativní změnu) v organizaci
- Poznáme nové technologie leadershipu a práce se skupinovým uvědoměním

#### | Obsahová náplň |

Téma	Obsahová náplň
<b>Úvod 3. setkání</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Představení cílů a programu setkání</li> <li>■ Výsledky práce v mezidobí – reflexe k samostatným pracím a experimentům pomocí koučovacích rozhovorů</li> </ul>
<b>Koučovací metodika a praxe V.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Spontánní práce s emocemi u kouče a u klienta</li> <li>■ Přirozená improvizace v emočně zátěžových reakcích</li> <li>■ Nečekaná emoční zátěž</li> <li>■ Reakce „Nevím“</li> <li>■ Praktická cvičení s využitím přístupu Learning Impro</li> </ul>
<b>Koučovací metodika a praxe VI.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Teorie „U“ v koučování osobních transformací</li> <li>■ Základní zdroje učení leaderů</li> <li>■ Inovace pocházející z hlubších zdrojů než je minulost a dosavadní zkušenost</li> <li>■ Co to je „inner knowing“ a „inner place“ změny</li> <li>■ Kompetence leadershipu (Open mind, open heart, open will)</li> <li>■ Praktický nástroj I. – uvědomění – „Journaling“ – kreativní nástroj při práci se změnou</li> <li>■ Základní bloky změn</li> <li>■ Odbourávání cynismu – obrana před emocemi</li> <li>■ „Strachy“ a práce se schopností „Letting go/Letting come“</li> <li>■ Praktické nástroje II. – sběr informací</li> <li>■ „Stakeholders interview“ – jaké otázky komu klást</li> <li>■ Praktický nástroj III. – finalizace změny</li> <li>■ Prototyping a microcosmos – fáze před spuštěním „velké“ změny</li> </ul>
<b>Sebepoznání a rozvoj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Moje spontánní reakce na podněty</li> <li>■ Absorpce podnětů setkání – „dyad meditation“</li> </ul>
<b>Závěr 3. setkání</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Individuální plány rozvoje každého účastníka – zmapování posunu po 3. setkání</li> <li>■ Práce v mezidobí</li> <li>■ Reflexe a zhodnocení setkání účastníky</li> </ul>

# 1. SUPERVIZNÍ-INTERVIZNÍ SETKÁNÍ

Časová dotace: 1 den

## | Cíle |

- Vyzkoušíme si a procvičíme ve výcviku probírané postupy
- Zaměříme se na vaše nezodpovězené otázky a podněty z praxe v závěrečné supervizi

## | Obsahová náplň |

Téma	Obsahová náplň
<b>Úvod intervizního setkání</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Stanovení témat a metod práce účastníky</li> <li>■ Očekávání účastníků</li> </ul>
<b>Skupinová práce</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Zadání intervizního tématu ke zpracování skupinou</li> <li>■ Práce skupiny na zadaném tématu</li> <li>■ Intervizní sdílení</li> </ul>
<b>Supervizní část</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Představení výsledků práce intervizní části</li> <li>■ Odpovědi na otázky</li> <li>■ Práce se vzniklými podněty</li> </ul>
<b>Závěr 4. setkání</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Reflexe a zhodnocení setkání účastníky</li> </ul>

## 4. MODUL – ENERGIE KONFLIKTU. AUTENTICKÝ DIALOG.

Časová dotace: 2 dny

### | Cíle |

- Ukážeme si, jaké potřeby skutečně stojí za konfliktem
- Naučíme se pracovat s vlastní empatií, kterou budeme vhodně používat k přiblížení se druhé straně
- Zaměříme se na vedení autentického dialogu a balanci sdělení, ukážeme si, že už příprava na dialog hodně vysvětlí
- Zpracujeme výstupy autentického dialogu do svých rozhovorů

### | Obsahová náplň |

Téma	Obsahová náplň
<b>Úvod 5. setkání</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Představení cílů a programu setkání</li> <li>■ Výsledky práce v mezidobí – reflexe k samostatným pracím a experimentům pomocí koučovacích rozhovorů</li> <li>■ Návrat k intervizím a supervizím</li> </ul>
<b>Koučovací metodika a praxe VII.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Identifikace potřeb za konfliktem</li> <li>■ Sebe-empatie jako příprava na zahájení rozhovoru</li> <li>■ Empatie pro druhou stranu v zátěžové situaci</li> <li>■ Empatický odhad jako přístup k opakovanému odhalování potřeb</li> <li>■ Energie porozumění, přiblížení</li> <li>■ Absence empatie</li> <li>■ NVC postup – od modelu k přirozenosti</li> </ul>
<b>Koučovací metodika a praxe VIII.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Autentický dialog - zpověď jedné strany, zrcadlo potřeb</li> <li>■ Autentický dialog - krátkodobé upozadění druhé strany</li> <li>■ Balance sdělení, sdílení potřeb</li> </ul>
<b>Sebepoznání a rozvoj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Kdy tlačím, přesvědčuji. Kdy „to“ nechávám být/plynout</li> <li>■ Absorpce podnětů setkání – „dyad meditation“</li> </ul>
<b>Závěr 5. setkání</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Individuální plány rozvoje každého účastníka – zmapování posunu po 5. setkání</li> <li>■ Práce v mezidobí</li> <li>■ Reflexe a zhodnocení setkání účastníky</li> </ul>



## 2. SUPERVIZNÍ-INTERVIZNÍ SETKÁNÍ

Časová dotace: 1 den

### | Cíle |

- Vyzkoušíme si a procvičíme ve výcviku probírané postupy
- Zaměříme se na vaše nezodpovězené otázky a podněty z praxe v závěrečné supervizi

### | Obsahová náplň |

Téma	Obsahová náplň
<b>Úvod intervizního setkání</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Stanovení témat a metod práce účastníky</li><li>■ Očekávání účastníků</li></ul>
<b>Skupinová práce</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Zadání intervizního tématu ke zpracování skupinou</li><li>■ Práce skupiny na zadaném tématu</li><li>■ Intervizní sdílení</li></ul>
<b>Supervizní část</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Představení výsledků práce intervizní části</li><li>■ Odpovědi na otázky</li><li>■ Práce se vzniklými podněty</li></ul>
<b>Závěr 6. setkání</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Reflexe a zhodnocení setkání účastníků</li></ul>

## 5. MODUL – MODELOVÁNÍ MINULÝCH A BUDOUCÍCH SITUACÍ U KLIENTA. MEDIACE DIALOGU.

Časová dotace: 2 dny

### | Cíle |

- Ukážeme si, kdy a proč a jak pracovat s modelováním reálné situace
- Naučíme se jak korigovat neverbální aspekty naší komunikace (řeč, tělo, postoje) v modelu
- Ukážeme si, jaké je to vyměnit si role pro koučovaného
- Naučíme se, jaká jsou pravidla mediace a role mediátora, jak potřeby zviditelnit a jak mediaci vést podle povahy konfliktu

### | Obsahová náplň |

Téma	Obsahová náplň
<b>Úvod 7. setkání</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Představení cílů a programu setkání</li> <li>■ Návrat k práci v mezidobí – práce s živými tématy</li> <li>■ Zkušenosti s koučováním NVC procesů</li> </ul>
<b>Koučovací metodika a praxe IX.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Modelování minulých a budoucích situací u klienta</li> <li>■ Kdy a proč pracovat s reálnou situací</li> <li>■ Korekce řeči, těla a postoje</li> <li>■ Prohození rolí, role pozorovatele</li> <li>■ Inventura přítomných potřeb</li> </ul>
<b>Koučovací metodika a praxe X.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mediací dialogu</li> <li>■ Pravidla mediace a role mediátora</li> <li>■ Chyby v meditaci, které zastavují proces</li> <li>■ Zviditelňování potřeb v procesu mediace</li> <li>■ Typy mediace dle povahy konfliktu</li> <li>■ Koučování dvojice</li> <li>■ Koučování konfliktu dvojice v rámci skupiny</li> </ul>
<b>Sebepoznání a rozvoj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Absorpce podnětů setkání – „dyad meditation“</li> </ul>
<b>Závěr 7. setkání</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Individuální plány rozvoje každého účastníka – zmapování posunu po 7. setkání</li> <li>■ Práce v mezidobí</li> <li>■ Reflexe a zhodnocení setkání účastníky</li> <li>■ Reflexe a zhodnocení výcviku účastníky</li> </ul>

## ■ PŘEDSTAVENÍ KOUČŮ

### GARANT VÝCVIKU - ING. IVA PONDĚLÍKOVÁ

| Motto: „Nejlepší školy jsou hodně drahé. Zvláště pak škola života...“|

**Mám ráda změny a mám ráda věci pod kontrolou. Protiklad? Nikoliv. Soulad přeměn a kontroly, to je pro mě change management, který je mým chlebem a koníčkem zároveň.**

#### ■ Kam jsem chodila do školy?

Intensive Retreat – Eckhart Tolle	2013
Intensive group nad individual Zen retreat – Genpo Roshi	2013
EURO LIVE Program – NVC koncept	2010-2012
Biosynthesis training	2009-2011
Nonviolent Communication Internationale Intesive Training/Robert Gonzales	2008
Nonviolent Communication Internationale Intesive Training/Marshall B. Rosenberg	2007
Supervize v koučování/Pilar Godino, Intuicion	2007
Akreditovaný kouč supervizor – 3. stupeň akreditace, Česka asociace koučů	2006
Facilitation skills and workshop design/Techniques for Change	2005
Managing Change/Techniques for Change	2005
Intenzivní program výcviku poradenství v Change Managementu/ČNP	2001-2004
Manipulace v komunikaci/SPMKV	2001
Videotrénink interakcí/SPIN, tříměsíční výcvik	2001-2002
Management Consultancy Development Programme – program PHARE	2000
Management Coaching – systemický kouč 2. stupeň/ISK	1999
Manipulace a asertivita/IPPP	1999
Management Coaching – systemický kouč 3. stupeň/ISK	1998
Entrepreneurial Management in a Free Market Economy/ITC Belgium	1995-1996
Příprava manažerů pro tržní ekonomiku/Transfer Switzerland	1994
Project Design Course – Logical Framework Metodology/Team Technologies	1992
ČZÚ Praha, obor fyrotechnický a genetika rostlin	

#### ■ Kde jsem získala praxi?

Senior partner společnosti ČNP Consulting	od r. 2005
Ředitel společnosti ČNP Consulting	1994-2005
HR ředitel společnosti Manufaktura	1992-1994
Obchodní ředitel společnosti Manufaktura	1991-1992

#### ■ Jak si nyní zvyšuji kvalifikaci?

Absolvuji nyní nadstavbu mezinárodního výcviku EURO LIVE Program (NVC koncept). Věnuji se teoriím vývoje lidských potřeb.

Pravidelné vzdělávání, výcviky a konzultace v rámci ČNP (zaměřené především na rozvoj managementu, firemní poradenství, týmovou spolupráci a obchod) a dále oblast výchovy vlastního potomka v hlavní fázi puberty.

### ■ Moje nejvýznamnější projekty?

Pepsi Americas – Změnový projekt, návrh projektu a realizace, konzultant

ČSOB – TOP Leadership Academy, transformační projekt, návrh projektu, konzultant, kouč

České aerolinie – ČSA Leadership Academy, návrh projektu, konzultant

ING Group – Development program for managers and directors and program od Leadership Expedition

ČSOB SK – konzultant a kouč Country týmu, konzultant projektu Expedition Heart a projektu Performance management support pro pobočkovou síť

TEVA Pharmaceuticals – projekt rozvoje leadershipu pro střední a východní Evropu, konzultant, kouč

ČSOB – rozvojový projekt pro detail Modrý lev, konzultant, kouč

Dobrodružství bezpečného experimentu – certifikovaný rozvojový program pro seniorní management s koučovací zaměřením

Dobrodružství bezpečného experimentu II – nadstavbový výcvik pro seniorní kouče a manažery

Psychotéky – neziskový rozvojový projekt

### ■ Na co se specializují?

Nyní se zaměřuji poradensky na celou oblast Change Managementu, definování vizí a klíčových aktivit v rámci nastaveného směřování a řízení výkonu, dále na koučování (nejvyšší stupeň akreditace ČAKO: kouč - supervizor, člen Stavovské rady), výcviky koučů, strategické koučování a hlavně na rozvojové programy pro manažery.

## MGR. MICHAELA PUCHALKOVÁ

|Motto: „Ano, a... místo Ano, ale...|

**Trénink. Tréninkem žiji. Trénink je pro mě radost. Komunikaci/Improvizaci intenzivně trénuji již osm let. Je to vašeň. Je to můj koníček i moje práce. Vždycky mě překvapíte. A já Vás!**

### ■ Kam jsem chodila do školy?

Výcvik koučů ČNP Consulting	2008 - 2009
Výcvik v Dynamické skupinové hlubinně orientované psychoterapii SUR – KUŠ	2004 - 2009
Externí studium na DAMU, Katedra pedagogiky a autorské tvorby u p. Prof. Vyskočila	2001 - 2002
Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta ( <i>obor francouzský jazyk – občanská výchova</i> )	1996 - 2005
Alliance Française v Lyonu ( <i>Diplomovaná závěrečná zkouška</i> )	1993 - 1994

### ■ Kde jsem získala praxi?

Vedoucí týmu koučů pobočkové sítě České pojišťovny, a.s.	2011 - nyní
Interní tréninkový specialista ve společnosti Ahold, a.s.	2009 - 2010
Pravidelné tréninky a workshopy zaměřené na řešení situací pomocí improvizčních technik	2004 - 2009
Založení a vedení první české improvizční skupiny pra.l.i.ny, ČR, Francie, Německo aj.	2000 - 2010
Francouzský institut v Praze (IFP) - vedoucí pozice v oblasti kulturní spolupráce	2002 - 2004
Terapeutická komunita Renarkon a TK Sejřek - pravidelné tréninky komunikace pro klienty	2003 - 2004
Gide-Loyrette-Nouel, francouzská právnická společnost se sídlem v Praze; asistenční služby	1999
SGN/COGEMA a EDF v Praze, francouzské energetické společnosti; asistenční služby	1994 - 1996

### ■ Jak si nyní zvyšují kvalifikaci?

Pravidelně se účastním a pořádám semináře a workshopy v oblasti komunikace, osobního rozvoje, improvizace a kreativity. Získávám zkušenosti na mezinárodních workshopech a konferencích:

Berlín 2013 Mezinárodní konference o Improvizaci aplikované do businessu ([www.ain.com](http://www.ain.com))  
 Trondheim 2008, Berlín 2013: „Aplikovaná improvizace do manažerského prostředí“ ([www.ain.com](http://www.ain.com))  
 Berlín 2009, 2011 Mezinárodní improvizční festival ([www.die-gorillas.de](http://www.die-gorillas.de))  
 Ommen, Holandsko 2010: „Event Wise“ with Synergy group ([www.oldevechte.nl](http://www.oldevechte.nl))

### ■ Moje nejvýznamnější projekty?

ČMSS – 2 koučovací ateliéry: Kreativně na život a Inspiruj (se) – Top Management, Board  
 Vodafone – Kreativní Improvizční teambuilding – Top Management  
 Young & Rubicam – design a realizace workshopu na téma generování nových nápadů  
 Přesvědčování, Ovlivňování a Prosazování – prostřednictvím metody L.i.\* – Top Management otevřený kurz  
 Spolupráce s nepřítelem – prostřednictvím metody L.i.\* – Top Management otevřený kurz  
 TEVA – teamové semináře a workshopy, Top/Střední Management, Praha, Rakousko, Ukrajina  
 ČSA – design workshopu pro skupinu 90ti osob a jeho realizace  
 NIKE – prodejní dovednosti, produktově orientovaný trénink a teambuilding; návrh a realizace projektu, trenér

### Na co se specializují?

Pracuji s vlastní tréninkovou improvizací metodou L.i\* – Learning impro, která umožňuje probuzení vlastních, nevyužívaných dovedností s novými praktickými zážitky, a to vše k lepšímu pochopení vlastních reakcí. Čím více rozumím sám sobě, tím přesněji reaguji na podněty z okolí. Čím pozorněji naslouchám, tím jistěji pak reaguji. Improvizací cvičení a techniky, které neustále konzultujeme s kolegy z celého světa, ze skupiny Applied impro\*\*, jsou plné důvtipu, praktických zážitků a Aha efektů. Umožňují uvolnění a nabízí přímá, jednoduchá řešení, která nejčastěji blokujeme my sami. Improvizace je umění a já vás s chutí provedu.

## MGR. ONDŘEJ KRÁSA

| Motto: „Nejjednodušší řešení je vždy nejlepší.“ *William Ockham* |

**Změna je podstata mé práce. Jako konzultant a trenér podporuji změny v myšlení, postojích a dovednostech s cílem pracovat co nejefektivněji. Osvědčilo se mi, že změna přijde, když se člověk zastaví.**

### ■ Kam jsem chodil do školy?

Výcvik v procesně orientované psychologii	2012-2013
II. stupeň certifikace v koučování organizací ČAKO, Profesionální kouč	2009
Gestalt v organizacích (IGT Praha)	2007-2009
Non Violence Communication Train the Trainer (Spa, Belgie)	2008
Výcvik Supervize v koučování (Pilar Godino, Intuicion, Velká Británie)	2007
Accredit Coach training program - The Art and Science of Coaching (Ericson College Vancouver)	2006
Intenzivní program výcviku poradenství v Change Managementu a koučování /ČNP	2011-2002
Institut Milona Ericcsona : Vedení psychoterapeutického rozhovoru s klientem	1998
LB Child Line – Vedení supervize	1997
Filozofická fakulta UK Praha - psychosociální vědy, filozofie a religionistika	1990-1995

### ■ Kde jsem získal praxi?

ČNP Consulting: Jednatel, kouč a konzultant	od r. 2005
Reg-Pharm: CEO	2003-2005
ČNP Consulting: konzultant	2002-2003
Sauter Consulting Group- konzultant v oblasti executive search a HR poradenství	1999-2002
Proximity Prague – Training Manager	1999-2002
Linka bezpečí – supervizor pro krizovou intervenci	1995-1999

### ■ Jak si nyní zvyšuji kvalifikaci?

Rád čtu, a zajímám se o *skutečně nové koncepty v myšlení* nebo způsobech práce se sebou samým. Věřím na klasické vzdělání, a tak se často vracím k tomu nejlepšímu, čemu jsem přičichl už při studiích filozofie a psychologie. Absolvoval jsem sebezkušenostní program Gestalt v organizacích a rozšířil svoji působnost i v oblastech práci s emocemi. Pravidelně se účastním supervizních setkání s kolegy – kouči. Také nevynechám jedinou příležitost se zúčastnit nového a zajímavého výcviku v oblasti tréninku a koučování.

### ■ Moje nejvýznamnější projekty?

banka: **Změnový projekt** pro vyšší management (empowerment a change leadership) zaměřený na dosažení ambiciózních cílů v době krize výkonu společnosti. Kombinace koučování, tréninků a stínování v terénu

banka: **Rozvojový program** pro vyšší management spojený s individuálním a týmovým koučováním, zaměřený na autonomní leadership s cílem zvrátit propad výkonu

banka/ pojišťovna: **Koučování regionálních** manažerů s cílem zvýšení výkonu celé oblasti (Praha, Košice, Bratislava)

banka: **Koučování s TOP managementem** při přebírání celého úseku s cílem radikální změny

2 pojišťovny/ banky: **Tréninky pro manažery** zaměřené na řízení lidí a týmů v rámci změn

### ■ Na co se specializují?

Výcviky koučů

Facilitace strategických a změnových WS

Change Management a Performance management

Koučování a rozvoj managementu



## ■ ORGANIZAČNÍ INFORMACE

**Místo konání:** V prostorách ČNP Consulting, Štefánikova 34, Praha 5, 5. patro

## ■ CENOVÁ KALKULACE

Cena semináře zahrnuje:

- přípravu programu
- organizační zajištění výcviku v uvedeném rozsahu
- zajištění a vhodný výběr koučů a supervizorů
- přípravu koučů
- odborný výběr probíraných témat
- možnost odborných konzultací účastníků s koučem během vzdělávacího programu
- školící prostory a technické vybavení
- dopolední a odpolední coffee break
- pomůcky pro výuku (papíry, tužky, kamera, materiál a vybavení odpovídající zaměření a metodám rozvoje)
- speciální skripta pro účastníky
- hodnocení přínosů rozvojového programu s účastníky (rozhovory, dotazníky)
- certifikát o absolvování výcviku

Ceny **nezahrnují** ostatní stravování a ubytování účastníků.

Cena výcviku činí **76.000,- Kč + DPH**.

Částku je možno zaplatit ve dvou stejných splátkách. První činí **38.000 Kč** a je splatná 2 týdny před zahájením výcviku, tedy. Druhá splátka činí **38.000 Kč**.

Děkujeme za čas a pozornost věnovanou tomuto návrhu a těšíme se na Vaši účast.

Iva Pondělíková  
Hana Vašíčková  
telefon: 736 514 568

ČNP Consulting

V Praze, 2016