

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

ÚVOD: JAK A PRO KOHO

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 také 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 zdrojů ve chvílích, kdy to potřebujeme
- Výcvik je postaven na principech Non-Violent Communication (M. Rosenberg, R. Gonzales) a dalších (E.Tolle, W. Dyer, D. Chopra, ...).

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.

Iva Pondělková

JEDNOTLIVÉ MODULY

0. modul
Hlavní principy NVC koučování. Seberozvoj ve skupině.
11. 12. 2018

1. tematický modul
Vnitřní dilemata. Tajemství.
9. – 10. 1. 2019

2. tematický modul
Meditace v koučování, Modelování situací. Nalhávání ega.
6. – 7. 2. 2019

První intervizní supervizní setkání
5. 3. 2019

3. tematický modul
Přežití víry. Traumata.
10. – 11. 4. 2019

4. tematický modul
Příprava na autentický dialog. Autentický dialog.
11. – 12. 6. 2019

Druhé intervizní supervizní setkání
5. 9. 2019

5. tematický modul
Mediace dialogu
18. – 19. 9. 2019

Závěrečné supervizní setkání pro certifikaci
8. 10. 2019

0. Modul – Hlavní principy NVC koučování. Seberozvoj ve skupině.

Časová dotace: 1 den

Hlavní principy NVC koučování

- Naplněné potřeby
- Energie nenaplněných potřeb
- Dimenze empatie – empatie k osobě, empatie k tělu
- Formy empatie – reflexe, vidím/slyším, empatický odhad potřeby
- Potřeba versus pocit – jak je to s láskou
- Vztahy jako hlavní zdroj problému egoistické mysli

Seberozvoj ve skupině

- Metodika
- Sebereflexe a sdílení
- Dyad meditation

1. tematický modul – Vnitřní dilemata. Tajemství.

Časová dotace: 2 dny

Vnitřní dilemata

- Vnitřní dilemata, jejich vznik a pasti skryté v pozadí
- Minulá a současná dilemata, nevyhovující kompromisy
- Emoce a rozhodování „buď – anebo“, rozhodování z ega
- Odstup a energie nenaplněných potřeb
- Uvolňující energie potřeb, svoboda volby
- Pálení mostů – nevracím se do „měl/a jsem se rozhodnout jinak“
- Praxe

Tajemství

- Inspirační intro do tématu (Deepak Chopra, Wayne Dyer, Yianla Vanzant) – nabídka kouče
- Inspirační nabídka versus manipulace
- Studem umlčovaná společnost
- Tajemství, která nesmí spatřit světlo světa
- Řekni to
- Mýty okolo „správné“ reputace a svobody volby
- Praxe

2. tematický modul – Meditace v koučování. Modelování situací. Nalhávání ega.

Časová dotace: 2 dny

Meditace v koučování

- Šest témat péče o sebe
- Meditace jako přepínač do přítomnosti
- Meditace na přijetí emocí
- Meditace – cesta k sobě
- „Nevěřící“ klient a nabídka meditace
- Praxe

NOVĚ

Modelování situací

- Kdy a proč pracovat s reálnou situací v modelu
- Schopnost klienta plně žít situaci
- Strachy klienta ze selhání
- Korekce zkušeností pod úrovní ega
- Korekce řeči, těla a postoje
- Prohození rolí, role pozorovatele
- Trenažér intenzity
- Inventura přítomných potřeb
- Co když je to horší, hlubší, hodně bolavé
- Praxe

Nalhávání ega

- V zajetí myšlenek a vnitřních monologů
- Domněnky, předpoklady, hodnocení a paušalizace a jejich vztah k určitým emocím
- Způsoby rozlišování mezi popisem „reality“ a mentálními konstrukcemi našeho mozku – obviňování jiných, sebeobviňování...
- Náhled nad situací a myšlením – moje volba
- Praxe

Seberozvoj ve skupině

- Sebereflexe a sdílení
- Dyad meditation
- Domácí úkol

První supervizní – intervizní setkání

Časová dotace: 1 den

Cíle

- Vyzkoušíme si a procvičíme ve výcviku probírané postupy
- Zaměříme se na naše nezodpovězené otázky a podněty z praxe

Obsah

- Stanovení témat a metod práce
- Zadání intervizního tématu ke zpracování skupinou
- Práce skupiny na zadaném tématu
- Intervizní sdílení
- Představení výsledků práce intervizní části
- Odpovědi na otázky
- Práce se vzniklými podněty
- Reflexe a zhodnocení setkání účastníky

3. tematický modul – Přežití víry. Traumata.

Časová dotace: 2 dny

Přežití víry a přesvědčení

- Vznik věr a smysl jejich existence
- Toxicita přežitých věr a přesvědčení, omezení života
- Překrytí základních potřeb v dětství, obrana před světem – traumatické víry
- Vliv kultury a prostředí – kulturní internalizované víry
- Vědomé a nevědomé víry
- Identifikace vlastních přesvědčení a prověření jejich funkčnosti
- Výlet do dávné minulosti a korekce minulé situace
- Korekce současné víry, dopad do života, obezřetnost
- Praxe

Traumata

- Vznik traumát + kde teorie pokulhávají
- Co řešit a co nechat být
- Vnímání potřeb tělem
- Uzemnění vnímáním vs Bolest z traumatu
- Automatizace schopnosti vnímat (krása, láska, vděčnost, hojnost, klid)
- Léčebný postup inspirovaný šamany
- Stav nouze - co když je "toho" příliš na klienta/kouče
- Praxe

NOVĚ

Seberozvoj ve skupině

- Sebereflexe a sdílení
- Dyad meditation
- Domácí úkol

4. tematický modul – Příprava na autentický dialog. Autentický dialog.

Časová dotace: 2 dny

Příprava na autentický dialog

- Přípravenost situaci reálně řešit, říci to nahlas
- Příprava na autentický dialog - proces odstupování od situace, "oddebilňování" druhého
- Empatie zaměřená na sebe
- Krátkodobé upozadění druhé strany, zrcadlo potřeb
- Praxe

Autentický dialog

- NVC autentický dialog respektující nenásilí vůči sobě i druhému, nemlčení, sdělení stanoviska s respektem
- Přípravenost na dialog - schopnost dočasně upozadit sebe dle situace
- Rozkrytí myšlenek, soudů, interpretací, předpokladů,...
- Minimalizace vyčítání, obviňování, urážek, sebelítosti,...
- Balance sdělení a sdílení potřeb
- Žádost vs podmínka
- Dospělé vyjednávání na základě potřeb - potřeby obou stran jsou podstatné
- Přípravenost vést dialog v praxi. Nutnost vést dialog v praxi
- Praxe

Seberozvoj ve skupině

- Sebereflexe a sdílení
- Dyad meditation
- Domácí úkol

Druhé supervizní – intervizní setkání

Časová dotace: 1 den

Cíle

- Vyzkoušíme si a procvičíme ve výcviku probírané postupy
- Zaměříme se na naše nezodpovězené otázky a podněty z praxe

Obsah

- Stanovení témat a metod práce
- Zadání intervizního tématu ke zpracování skupinou
- Práce skupiny na zadaném tématu
- Intervizní sdílení
- Představení výsledků práce intervizní části
- Odpovědi na otázky
- Práce se vzniklými podněty
- Reflexe a zhodnocení setkání účastníky

5. tematický modul – Mediace dialogu.

Časová dotace: 2 dny

Mediace dialogu

- Pravidla mediace a role mediátora
- Způsoby intervence mediátora
- Zviditelňování potřeb v procesu mediace
- Typy mediace dle povahy konfliktu
- Koučování dvojice
- Koučování konfliktu dvojice v rámci skupiny
- SOS, co když jde všechno špatně
- Praxe

Seberozvoj ve skupině

- Sebereflexe a sdílení
- Dyad meditation
- Domácí úkol



Závěreční supervizní setkání pro certifikaci

Časová dotace: 1 den

Obsah

- Supervize nahrávek koučovacích rozhovorů
- Reflexe a sebereflexe

GARANT VÝCVIKU - ING. IVA PONDĚLÍKOVÁ

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

Mám ráda změny, svobodu a chaos. A mám ráda věci pod kontrolou. Protiklad? Nikoliv. To všechno je pro mě change management.

Kam jsem chodila do školy?

EURO LIVE Program – NVC koncept/Robert Gonzales	2010-2016
Intensive Retreat – Eckhart Tolle	2013
Intensive group and individual Zen retreat/Genpo Roshi	2013
Biosynthesis training/Český institut biosyntézy	2009-2011
Nonviolent Communication Internationale Intesive Training/Robert Gonzales	2008
Nonviolent Communication Internationale Intesive Training/Marshall B. Rosenberg	2007
Supervize v koučování/Pilar Godino	2007
Facilitation skills and workshop design/Techniques for Change, London	2005
Managing Change/Techniques for Change, London	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
Management Coaching – systemický kouč 3. stupeň/ISK	1998
Enterpreneurial Management in a Free Market Economy/ITC Belgium	1995-1996
Project Design Course – Logical Framework Metodology/Team Technologies	1992
ČZÚ Praha, obor fytotechnický a genetika rostlin	1984-1991

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

Moje nejvýznamnější projekty?

Kniha Egootroctví – Průvodce seberozvojem, vydaná v roce 2016
Spoluzakladatel České asociace koučů
Akreditovaný kouč – supervizor – 3. stupeň akreditace/ ČAKO od roku 2006
Dobrodružství bezpečného experimentu I. – akreditovaný rozvojový program pro seniorní management s koučovací zaměřením, 12 běhů/ akreditováno u ČAKO od roku 2011
Dobrodružství bezpečného experimentu II – nadstavbový výcvik pro seniorní kouče a manažery, 4 běhy
Můj Leadership – intenzivní seberozvojový program pro lídry a manažery
ČSOB – TOP Leadership Academy – transformační projekt – návrh projektu, konzultant, kouč
ČSOB – transformační projekt pro pobočkovou síť – návrh projektu, konzultant, kouč
České aerolinie – ČSA Leadership Academy – návrh projektu, konzultant
ING Group – Rozvojový program pro B-1 a B-2 – návrh projektu, konzultant, kouč
Pepsi Americas – změnový projekt – návrh projektu a realizace, konzultant
ČSOB SR – 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
Psychotéky – nezisková iniciativa

Na co se specializuji?

Zaměřuji se na celou oblast řízení změn a transformaci, dále na individuální a týmové koučování, výcviky koučů, strategické koučování a na rozvojové programy pro manažery a lídry.

ORGANIZAČNÍ INFORMACE

Termín konání: M0 – 11. 12. 2018
M1 – 9. – 10. 1. 2019
M2 – 6. – 7. 2. 2019
První supervizní intervizní setkání – 5. 3. 2019
M3 – 10. – 11. 4. 2019
M4 – 11. – 12. 6. 2019
Druhé supervizní intervizní setkání – 5. 9. 2019
M5 – 18. – 19. 9. 2019
Závěrečné supervizní setkání – 8. 10. 2019

Místo konání: v prostorách ČNP Consulting. Na Bělidle 4, Praha 5 – Smíchov, 5. patro

CENOVÁ KALKULACE

Cena výcviku zahrnuje:

- přípravu programu
- organizační zajištění výcviku v uvedeném rozsahu
- výběr probíraných témat
- možnost odborných konzultací účastníků s koučem během vzdělávacího programu
- školící prostory a technické vybavení
- dopolední a odpolední coffee break
- skripta a pracovní materiály pro účastníky
- certifikát o absolvování výcviku

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

Celková cena výcviku činí **79.300,- Kč + DPH**

Při úhradě výcviku do 31. 10. 2018 činí cena výcviku **75.300,- Kč + DPH**.

Děkujeme Vám za čas a pozornost věnovanou tomuto návrhu a těšíme se na spolupráci s Vámi.

Iva Pondělíková
Hanka Vašíčková
GSM: +420 736 514 568

ČNP Consulting, 30.5.2018