

KATALÓG

PORADENSTVA A KOUČINGU



2020



Dobrý deň,

Dovoľte mi poďakovať sa Vám za dôveru, s ktorou ste otvorili náš katalóg poradenstva a koučingu. Ďakujem.

V prípade akýchkoľvek otázok ma prosím neváhajte kontaktovať. Ďakujem.

Teším sa na našu spoluprácu!

S úctou,

Zuzana Čmelíková



PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.

Konateľka a senior-trénerka

Better Future, s.r.o.



mobil: 00421 907 684 817

e-mail: zcmelikova@better-future.eu

EXTERNÝ PORADCA, PSYCHOLÓG, KOUČ V ORGANIZÁCIÁCH

PORADENSTVO

- Individuálne poradenstvo
- Vzťahové, párové poradenstvo
- Riešenie konfliktov – mediácia

KOUČING

- Individuálny koučing
- Vzťahový koučing
- Kariérny alebo manažérsky koučing
- Skupinový koučing

EXTERNÝ PORADCA, PSYCHOLÓG, KOUČ V ORGANIZÁCIÁCH

...používaním princípov prístupu zameraného na človeka

Nestačia Vám soft – skills školenia a chcete ísť viac do hĺbky?

Ako zvyšovať výkonnosť prostredníctvom rozvoja osobnosti?

Ako zvládať výzvy v pracovnom živote?

Uvažujete nad zmenou, ale nie ste si istý, čo je pre Vás najvhodnejšie?

Poradenstvo alebo koučing ako benefit pre zamestnancov?

Chcete dostať nástroj na zvyšovanie motivácie a rozvíjať ľudské zdroje?

Potrebujete zlepšiť vzťahy v tíme?

*Vedeli ste, že významný pocit šťastia alebo nešťastia prežívame práve
v našej profesii či povolání?*

Ak máte vyškolených seba a svojich zamestnancov z rôznych oblastí mäkkých zručností a máte pocit, že to neprinieslo dlhodobý želaný efekt, je potrebné ísť viac do hĺbky. Ponúkame Vám poradenstvo, koučing, konzultáciu pod vedením odborníkov.

Určujúcim kritériom, podľa ktorého sa rozhodnúť pre **poradenstvo alebo koučing, je povaha a závažnosť problému**. O forme spolupráce sa rozhoduje na úvodnom stretnutí, kedy sa zdefinujú požiadavky a ciele.

Základné princípy spolupráce:

- Používanie psychologicky účinných postupov, vyhýbanie sa manipulácii
- Základom je obojstranná dôvera a akceptácia
- Poradca je špecialista na proces a vzťah, nie na odborný obsah
- Poradenstvo aj koučing sa zaoberajú prežívaním klienta
- Bezpodmienečné pozitívne prijatie, empatia a kongruencia poradcu sú základnými predpokladmi pre úspech
- Výsledkom poradenstva alebo koučingu je zvýšená kompetencia klienta zvládať problémy

Rozdiely medzi poradenstvom a koučingom

Poradenstvo

Na človeka zameraný prístup zameraný na osobnostný rozvoj

Proces je zameraný na vnútorné prežívanie

Pracuje sa prevažne so zážitkom

Komplexné riešenie problémov s vierou v sebaaktualizáciu

Znalosti z oblasti psychoterapie sú u poradcu potrebné

Koučing

Témy hlavne pracovného kontextu malej až strednej emocionálnej hĺbky

Zameranie na vnútorný obsah a externé požiadavky kladené na klienta

Pracuje sa s orientáciou na cieľ

Zameriava sa na niektoré konkrétne oblasti

Pracovné skúsenosti kouča z rôznych oblastí sú vítané

Typy služieb:

Poradenstvo:

- Individuálne
- Vzťahové
- Riešenie konfliktov - mediácia

Koučing:

- Individuálny
- Vzťahový
- Kariérny
- Skupinový

PORADENSTVO

Individuálne poradenstvo

„Od vyhýbania sa bolesti k vytváraniu radosti“

Niekedy ľudia, ktorí obvykle výslovne neškodia sebe ani druhým, inklinujú k prežívaniu neinšpiratívnych životov, na ktoré sú zvyknutí, namiesto dobrodružstva a tvorivosti. Robia iba o málo viac ako je obyčajné prežívanie. Zlyhávajú v uvažovaní, organizovaní, plánovaní a v aktívnom začatí vecí, ktoré by ich tešili. Nechávajú svoje strachy, aby im zabránili efektívnemu žitiu, spokojnosti a duševnému zdraviu.

Ciele individuálneho poradenstva:

- uvedomovanie si seba, svojej hodnoty
- dosahovanie pocitu „Ja som OK, ty si OK“ vo vzťahoch
- ohľaduplnosť a čestnosť k druhým, zdravé interpersonálne vzťahy
- uvedomovanie si zodpovednosti za svoj život
- prijímanie nejasností a neistôt v živote
- otvorenosť k zmene, myšlienková pružnosť
- schopnosť niesť riziko na svojej životnej ceste
- prijímanie seba samého, ako niekoho, kto si zaslúži život a šťastie
- kompetentné jednanie

Mnoho ľudí má problém vytvoriť si a viesť naplnený život. Neexistuje tu ľahká cesta. Je potrebné **tvrd**o na **sebe** pracovať. Individuálna a dlhodobá práca na sebe, s pomocou odborníka, Vám v tom dokáže pomôcť.

Dĺžka spolupráce: dlhodobá, spravidla niekoľko mesiacov

Forma kontaktu: osobná u klienta, telefonická, skype (príp.dohoda)

Frekvencia stretávaní: raz za dva týždne, prípadne podľa dohody

Vzťahové, párové poradenstvo

Vzťahy ovplyvňujú náš osobný, pracovný aj partnerský život. Počas celého života sa snažíme žiť spokojne v rámci určitej spoločenskej skupiny. Žijeme v úzkom vzťahu s niektorými ľuďmi. Ak chceme, aby tieto vzťahy boli kvalitné, potrebujeme posilňovať interpersonálne zručnosti.

V tejto forme poradenstva sa zameriavame, okrem osobnostného rastu, na:

- ohľaduplnosť a čestnosť k druhým,
- vyhýbanie sa zbytočnému ubližovaniu,
- vytváraniu spoločného a kooperatívneho úsilia
- užívanie si interpersonálnych a skupinových vzťahov
- vysoko citlivé osobné problémy klienta, ako
 - nedôvera,
 - strata motivácie, sebavedomia
 - uzavretosť
 - strata radosti zo života
 - hľadanie zmyslu života a preberanie zodpovednosti za svoj život

Dĺžka spolupráce: dlhodobá, v pravidelných intervaloch, príp. podľa potreby

Forma kontaktu: osobná u klienta, príp.dohoda

Frekvencia stretávania: podľa dohody

Riešenie konfliktov – mediácia

Hľadáte riešenie pri konfliktoch, sporoch? Mediácia je spôsob riešenia konfliktu, kde mediátor, ako nezávislá, nezaujatá osoba pomáha stranám identifikovať ich záujmy, nabáda ich, aby hľadali spoločné, praktické riešenia na udalosti, ktoré spôsobili konflikt. Pomáha im hľadať také riešenia, ktoré uspokojujú obe strany.

Pravidlá:

- obe strany sú už v rozbehnutom konflikte a nevedia svoj spor riešiť
- mediátor ne je v konflikte zainteresovaný
- strany nechcú aby mediátor autoritatívne rozhodoval o spore

Postup:

1. kontakt so spornými stranami
2. dohodnutie pravidiel a oboznámenie strán s mediáciou
3. rekonštrukcia sporu – každého pohľad na konflikt
4. definovanie sporu – vyjasnenie sporných miest
5. tvorba možnosti riešenia sporu – navrhovanie riešení
6. hľadanie najpresnejšie formy dohody (napísanie dohody)
7. podpora strán v plnení dohody, ďalšie stretnutia v prípade potreby

Dĺžka spolupráce: dlhodobá, krátkodobá, podľa povahy sporu

Forma kontaktu: osobná u klienta, príp.dohoda

Frekvencia stretávania: podľa dohody

KOUČING

Individuálny koučing

V živote sa občas stanú situácie, ktoré nás zaskočia a nevieme si s nimi rady. Niekedy v nás prevláda strach a potrebujeme podporu.

Ciele individuálneho koučingu:

- prekonávanie osobnej krízy,
- životné zmeny,
- pochopenie napätia a jeho odbúravanie,
- vytváranie nových návykov,
- porozumenie správania seba a ľudí,
- efektívna komunikácia,
- pochopenie a vyhýbanie sa stresu,
- odkrývanie masiek, fasád
- lepšia sebarealizácia
- vyššia miera spokojnosti, potešenia a radosti
- **vytváranie osobnej misie**

Ak stojíte pred križovatkou života a nevíete si vybrať smer, ak potrebujete nezávislý pohľad zvonku, ak potrebujete lepšie rozpoznať dôležité od nedôležitého, ak potrebujete efektívne využívať svoje zdroje energie, individuálny koučing je určený práve Vám.

Dĺžka spolupráce: dlhodobá, krátkodobá, podľa potreby

Forma kontaktu: osobná u klienta, telefonická, skype (príp.dohoda)

Frekvencia stretávania: podľa dohody

Vzťahový koučing

V súčasnosti mnohí „zápasíme“ vo svojich vzťahoch, či už doma, v práci, alebo v rámci vzťahov všeobecne, pretože nám často chýbajú základné vedomosti a zručnosti na zvládnutie náročnejších situácií.

Ciele vzťahového koučingu:

- zvýšenie povedomia klientov o svojich individuálnych myšlienkach, pocitoch a správaní, ktoré podkopávajú vzťah, integruje minulosť, súčasnosť a budúcnosť
- pomáha klientom posunúť svoje myslenie a správanie
- sústrediť sa na ich spoločný želaný výsledok
- prijímať plnú zodpovednosť za svoju „časť“ vo vzťahu
- je zameraný na prácu s dvoma a viac osobami – pármí, kolegami, rodinami či ľuďmi prechádzajúcimi rozvodom
- pomáha im zlepšovať svoje vzťahy a učiť sa zručnostiam a nástrojom, ktoré potrebujú pre celoživotné vzťahy v rámci rodinného systému či pre vzťahy v práci
- pomáha meniť spôsob, akým pristupujú k životu

Dĺžka spolupráce: dlhodobá, v pravidelných intervaloch, príp. podľa potreby

Forma kontaktu: osobná u klienta, príp.dohoda

Frekvencia stretávania: podľa dohody

Kariérny alebo manažérsky koučing

V pracovnej oblasti sa občas stretávame s výzvami, ktoré sú pre nás dôležité. Či už kariéru začínate, alebo vo svojej profesii pôsobíte mnoho rokov, môžete sa stretnúť s prekážkami, ktoré nedokážete sami zdolať. Cieľom takéhoto koučingu je pomôcť ľuďom nájsť ten správny smer v nasmerovaní kariéry, ako aj zlepšovanie atmosféry na pracovisku.

Mimochodom, je Vaša práca iba **zamestnaním, povolaním, alebo poslaním**? Pozrieme sa na to, či chodíte do práce iba kvôli peniazom a čo je Vaša skutočná motivácia.

V tejto forme koučingu sa zameriame na:

- definovanie pracovnej vízie
- nájdenie správneho smeru
- riešenie akýchkoľvek problémov na pracovisku
- hľadanie toho najvhodnejšieho riešenia pre Vás
- zlepšovanie komunikácie na rôznych úrovniach riadenia

Dĺžka spolupráce: dlhodobá, spravidla niekoľko mesiacov

Forma kontaktu: osobná u klienta, telefonická, skype (príp.dohoda)

Frekvencia stretávaní: raz za dva týždne, prípadne podľa dohody

Skupinový koučing

Skupinový koučing je opakované stretávanie sa skupiny spolupracovníkov s odborníkom – koučom. Na týchto stretnutiach sa stanovujú optimálne cesty k dosahovaniu firemných cieľov. V tejto forme koučingu je kouč expertom nie na odbornú problematiku, ale na proces hľadania riešení.

Zameriavame sa na:

- zlepšenie tímovej spolupráce
- odstránenie komunikačných bariér
- zvýšenie efektívnosti tímu
- vyjasnenie si tímových úloh
- posilňovanie vzájomného rešpektu medzi členmi tímu
- konštruktívne riešenie problémov, úloh
- akceptovanie odlišností medzi jednotlivými členmi tímu

Skupinový koučing často býva kombinovaný s individuálnym koučingom jednotlivých členov tímu.

Dĺžka spolupráce: dlhodobá, spravidla niekoľko mesiacov

Forma kontaktu: osobná u klienta, telefonická, skype (príp.dohoda)

Frekvencia stretávania: raz za dva týždne, prípadne podľa dohody

Tešíme sa na spoluprácu!