

# CÍLEVĚDOMÝ KOUČINK

2022 – 2023

**Představení rozvojového  
programu akreditovaného MŠMT**



## Cílevědomý koučink

Škola Cílevědomého koučinku je rozvojový program akreditovaný Ministerstvem školství a tělovýchovy ČR, který vytvořila a zabezpečuje agentura MotivP působící již přes 25 let v oblasti manažerského a firemního vzdělávání.

**Komplexní program v rozsahu 145 hodin nabízí teoretickou a praktickou přípravu manažerům, aby mohli ve svých firmách působit jako interní kouči.**



Top manažerům poskytne psychologický náhled nezbytný pro práci s nejistotou, nepředvídatelností a náladami lidí. Účastníkům z řad psychologů poskytne komplexní propojení osobního života s byznys sférou.

V jednotlivých **1,5 denních blocích** praktických cvičení kombinujeme práci s emocemi i rozumem.

Zaměřujeme se na pochopení základních myšlenkových schémat a vnitřních předpokladů, které v sobě nosíme. Následují bloky s nácvikem technik na budování vztahu a porozumění tomu, s čím koučovaný přichází. Vnášíme také prvky logoterapie a hledání smyslu.



## Přidaná hodnota

Náš koučink není pouze o otázkách, to je jen jeden ze způsobů, jak se přibližovat k cíli. Kouč je na stejné úrovni jako koučovaný. Je mezi nimi partnerský vztah, který otevírá možnosti rozvoje.



Nepojímáme koučink jako životní filosofii. Správný koučink je podmíněný účelem, který pramení z cíle. Koučink se zaměřuje na aktualizaci různých talentů a příležitostí – zde vnášíme vliv pozitivní psychologie. Pozitivní je to právě v přemýšlení v alternativách směrem k řešení.

Dvouletou školou Cílevědomého koučinku prošlo již více než **120 manažerů a koučů.**

Kromě samotného tréninku v koučovacích dovednostech se zaměřujeme na supervizní setkání, kam účastníci – koučové přináší své kazuistiky a dostávají kvalitní zpětnou vazbu.

### KDO SE ZÚČASTŇUJE PROGRAMU

- vedoucí z veřejného sektoru
- experti business prostředí
- manažeři různých úrovní
- personalisté a HR manažeři
- psychologové
- interní i externí specialisté

Těžiště našeho přístupu je v **porozumění a zmocnění.**



## Garant programu a lektori

Hlavním lektorem a tvůrcem celého programu je psycholog a zkušený manažer **PhDr. František Hroník**. Zabezpečuje kognitivně behaviorální přístup, který tvoří hlavní strukturu koučinku orientovaného na cíl.



Od 90. let se František Hroník jako jeden z prvních v českém a slovenské prostředí věnuje kognitivně behaviorální psychologii, kterou úspěšně propojuje s business prostředím. Je to zkušený lektor, kouč a významný odborník v oblasti řízení lidských zdrojů, ale také úspěšný manažer s 25 letou praxí. Je autorem řady odborných publikací.

Má zkušenosti nejen s koučinkem a školením top managementu nadnárodních firem, státní správy a univerzit, ale přednáší také v rámci studia MBA.

Kromě Františka Hroníka vedou stabilně Cílevědomý koučink lektorky **Marie Pečená** a **Alexandra Slobodníková**:



### **PhDr. Marie Pečená**

Zabývá se problematikou vedení lidí a lidské komunikace. Má 40 let zkušenosti s psychoterapií, koučinkem, hypnózou a Gestalt přístupem.



### **Mgr. Alexandra Slobodníková, Ph.D.**

Působí jako psycholožka a lektorka manažerských kurzů. Již 18 let se věnuje logoterapii. Vnáší do cílevědomého koučinku otázku smyslu a ztrát.



## Certifikát

**Výcvik v Cílevědomém koučinku je akreditován u MŠMT (č.j. MSMT-42462/2020-2/508). Proto každý absolvent získává certifikát kouče od MotivuP a zároveň akreditovaný certifikát MŠMT. Celý výcvik má rozsah 145 hodin.**

Skládá se ze 17 setkání, dále písemných a audiovizuálních materiálů, kazuistik, supervizí či konzultací na dálku a mnoha dalšího.

**17 setkání**

**145 hodin**

Absolvent bude kvalifikovaný kouč a bude umět řešit schopně a eticky aktuální firemní dilemata. **Nebude se spoléhat na zaběhlé návody, jak řešit situace, ale bude přicházet s alternativami.**



## Doporučení absolventky programu

**Pro ilustraci přínosů Cílevědomého koučinku si dovoluujeme přiložit komplexní referenci, kterou napsala HR ředitelka společnosti KBC Violeta Malár Momiroska:**

*S agenturou MotivP spolupracujeme téměř 10 let, a to zejména na assessment centrech, školeních a rozvoji zaměstnanců, ale také na koučinku. Vždy jsme byli maximálně spokojeni.*

*Měli jsme možnost absolvovat několik programů, ze kterých bych chtěla vyzdvihnout "Cílevědomý koučink". Tento psychologicky zaměřený koučink kombinuje teorii s praxí za účelem porozumění nejen klientům, ale také sami sobě. Tento koučink je vhodný zejména pro vedoucí pracovníky, neboť je obohatí o nové dovednosti jako jsou práce s cíli, vnímání a řešení problémů z jiných úhlu, zlepšení komunikace nebo vytváření vhodného prostředí pro rozvoj svých zaměstnanců. Program je velmi dobře zpracovaný, zejména z toho důvodu, že se opírá o kognitivně-behaviorální psychologii, ale také vnímá koučink komplexněji, přičemž pomáhá porozumět a osvojit si veškeré techniky a metody.*

*Velkou výhodou je spolupráce s nejlepšími odborníky z řad psychologů, koučů a lektorů. Jsem velmi vděčná, že mým koučem, supervizorem a mentorem byla PhDr. Marie Pečená, kterou považuji za jednu z nejlepších psycholožek a kouček, se kterými jsem měla možnost spolupracovat. Majka velmi nesobecky sdílí celou svou bohatou kariérní zkušenost, rozvíjí, konfrontuje a posouvá vás dál. Díky jejímu otevřenému přístupu cítíte maximální pocit důvěry, což je v koučování klíčové. Tímto bych ráda předala mou skvělou zkušenost dalším firmám, které uvažují o profesionálním koučování a rozvoji svých manažerů. Stojí to za to!*

## Propracovaná odbornost

Naše metody vychází především z kognitivně behaviorální psychologie a existenciální psychologie. Oba směry se Vám krátce pokusíme představit. Oba patří k nejvlivnějším proudům soudobé psychologie a podněcují výzkum, díky kterému má odborná veřejnost k dispozici nejnovější data.



### Koučing není ideologie, ale metoda pro dosažení cíle.

Cílevědomý koučink vychází především z kognitivně behaviorální psychologie profesora **Aarona Becka**. Jde o jeden z nejrozšířenějších psychologických směrů. Koučink není žádnou terapií, ani kognitivně behaviorální přístup není zaměřený na interpretace minulosti.



Doména tohoto přístupu je zaměřený na budoucnost a možnosti. Je zaměřený na to, co opravdu můžeme přímo pozorovat. Kouč vybízí koučovaného k uvedení co nejvíce konkrétních příkladů pozorovatelného chování. **Kognitivně behaviorální koučink je transparentní, přínosný, pomáhá vést koučovaného k pozitivní změně.**

## Kognitivně behaviorální principy

**Kognitivně behaviorální přístup ve vztahu ke koučinku lze také shrnout do deseti principů, kterými se řídíme:**

**1**

Časově definovaný s krátkodobým horizontem

**2**

Strukturovaný a přímo směřující k cílům

**3**

Koučující postupy nejsou cílem, ale prostředkem na cestě k cíli

**4**

Partnerská nemanipulativní spolupráce (neprodáváme životní názor)

**5**

Vychází z ucelené teorie učení a je založena na vědeckých základech

**6**

Zaměřuje se na řešení konkrétního v přítomném čase a v realitě

**7**

Zaměřuje se na ohraničené „problémy“ či situace k řešení

**8**

Zaměřuje se na udržující faktory, které brání změně

**9**

Výstupem ze sezení je domácí úkol

**10**

Konečným cílem je rozšíření repertoáru chování a možností volby





Vlivná je **teorie učení** v duchu kognitivně behaviorálního přístupu – tedy jakým způsobem se učíme, ale také jakým způsobem přemýšlíme. Koučované vedeme k **přemýšlení v alternativách**, které vedou k řešení, rozšiřujeme jejich **repertoár myšlení a chování** tak, aby se výsledky projevily v jejich práci.

### Jak si nadřízený všimne změny? Jak si toho všimnou kolegové?

Mezi další vlivy patří například **logoterapie** či **existenciální analýza**, kterou vytvořil Viktor Frankl. Existenciální přístup se zaměřuje především na hledání důvodu (smyslu), odpovědnosti a schopnosti se rozhodnout a umění dát ztrátám smysl.

Přístupy lze ilustrovat pomocí tří základních otázek:

#### Behaviorální přístup:

*Co jste tento týden dělal na maximum?*

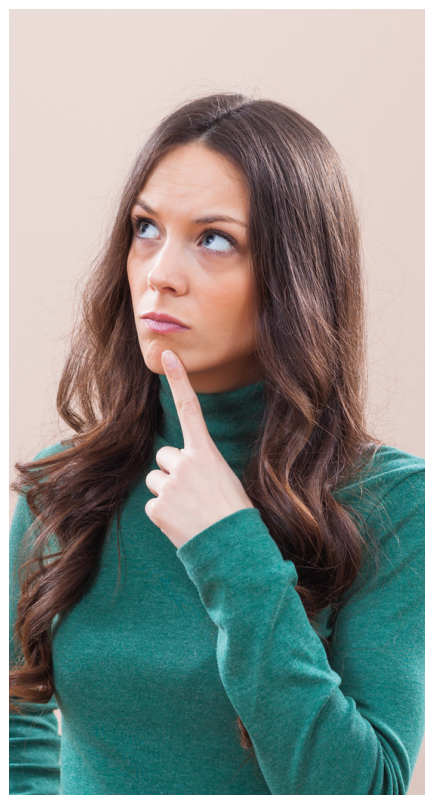
#### Existenciální přístup:

*Pro co/koho jste to udělal?*

#### Kognitivní přístup:

*Co to o vás vypovídá?*

Přidanou hodnotou jsou vždy **osobní zkušenosti kouče**. Naši koučové mají bohaté zkušenosti jak z oblasti individuálního, tak i skupinového koučinku, především pak z oblasti managementu a business prostředí.



## Termíny 2022-2023



Místo konání: **Praha**



Kognitivní přístup  
a budování vztahu

**13.-14. 10. 2022**



Kognitivní rozměr  
a transakční analýza

**10.-11. 11. 2022**



Supervize

**9. 12. 2022**



Logoterapeutický výcvik

**19.- 20. 1. 2023**



Supervize

**24. 2. 2023**



Gestaltický rozměr a kritické  
situace, psychické obrany

**13.-14. 4. 2023**



Supervize

**19. 5. 2023**



Kognitivní metody  
a vyhodnocování efektivity

**14.-15. 9. 2023**



Osobnost kouče/mentora  
a hraniční situace

**12.-13. 10. 2023**



Supervize

**10. 11. 2023**



**Závěrečná zkouška**

**8. 12. 2023**

## Cenová kalkulace

| Služba             | Cena za (jednotka) | Cena za jednotku bez DPH |
|--------------------|--------------------|--------------------------|
| Cílevědomý koučink | 17 dní             | 95 000 Kč                |

V ceně je zahrnuto sedmnáct dnů prezenčního školení se zajištěným občerstvením. Dále písemné i audiovizuální materiály (online kurzy), kazuistiky a supervize či konzultace na dálku.

Na způsobu Vaší platby je možné se domluvit s finančním oddělením MotivuP: **fakturace@motivp.com**

## Registrace

Přihlásit se můžete zasláním kontaktních údajů na tento e-mail nebo telefon:

**jana.hronikova@motivp.com**

**+420 777 668 480**

Chcete se ještě na něco zeptat? Rádi na vše odpovíme!

