

Výcvik v Somatickém koučování

Proč Somatické koučování?

Somatické koučování je cestou, jak vnímat klienty celostně. Zatímco hlavním pilířem koučovacích technik je obvykle práce na intelektuální úrovni, somatické koučování využívá všech dostupných klientových zdrojů. Somatické koučování bere v potaz klientovo prožívání na tělesné a emocionální úrovni. Jde o unikátní spojení, které dává koučovacím technikám komplexnost a ještě větší sílu.

Lidské tělo v sobě nese otisky - imprinty všech životních zkušeností a událostí a každá akce je spojena s tělesnou aktivitou. Somatické koučování s imprinty pracuje a mění ty, které už pro klienta nejsou užitečné. SC umožňuje číst tělesné postoje a řeč těla na individuální úrovni, odkrývá zdravé aspekty pohybu. Tím, že Somatické koučování zahrnuje tělo jako důležitou veličinu, umožňuje vytvářet komplexnější prostor pro změnu a transformaci. Změna na úrovni těla představuje i změnu v našem životě. Díky práci se somatickými markery a resonancí má kouč a jeho klient přístup k velmi účinným nástrojům.

Kouč pracující metodou Somatického koučování má schopnost podpořit vlastní jedinečnost a jedinečnost ve svém klientovi.

Co je to koučování

Koučování je technikou podpory lidí v jejich osobním růstu a při uskutečňování změn. Koučovací techniky využíváme pro široké spektrum témat, která mohou vycházet z profesního nebo osobního života - tzv. „life coaching“.

Kouč s klientem vytváří vize a cíle v různých aspektech života a vyvíjí strategie k jejich naplnění. Dovednosti kouče mobilizují klientovu odvahu, vnitřní zdroje a motivaci ke změně.

Pomocí koučovacích otázek nabízí kouč klientovi netradiční úhly pohledu, zajímavé odpovědi tam, kde by je sám nehledal a společně odstraňují bariéry z cesty klientova snažení.

Mise a cíle výcviku v somatickém koučování

Výcvik poskytuje teoretické pochopení i praktické zvládnutí metody koučování na úrovni, kdy je možné začít jednotlivé techniky uplatňovat při práci s klienty. Předáváme techniky, které vnímají klienta celostně a jsou založené na propojování kognitivních a somatických procesů. K tomu poskytujeme řadu tréninkových a nácvikových situací spojených se zpětnou vazbou a možnost intenzivního kontinuálního rozvoje.

Koučovací výcvik má za cíl účastníky vybavit nejenom jednotlivými koučovacími technikami, ale zprostředkovat filosofii koučování a napomoci osobnímu růstu. Prostřednictvím výcviku napomáháme rozvinout principy a návyky sebekoučování, které jim budou pomáhat při jejich osobním a dalším profesním rozvoji.

Struktura výcviku

Celkový počet hodin výcviku: 131 hodin

Skladba výcviku:

- 108 hodin teorie a praktického nácviku v 6 dvoudenních výcvikových setkáních
- 20 hodin v koučovacích nácvikových dvojicích, peer coaching
- 3 hodiny zážitkového individuálního koučování s jedním z lektorů

Obsah a skladba jednotlivých setkání

UNIT 1 – TÉMA a zakotvení (1-2 den)

Úvod: koučování a tělo, koncept somatického koučování

Jak v koučování specificky pracovat s "tématem"

Motivace a síla záměru v propojení s tělem

Propojení tří základních procesů v koučování: myšlení-cítění-akce

Moje cíle a očekávání a očekávání druhých – vnitřní vs vnější autorita

Od tématu k cílům – operacionalizace

Představení koučovacího modelu The GROW

UNIT2 – KOMUNIKACE – Jak vybudovat pevné mosty (3-4 den)

Jak navázat komunikační spojení

Odlišné jazykové styly a jak k nim přistoupit

Jak s námi klientovo tělo komunikuje

Úrovně naslouchání

Jak se ptát – typologie otázek, specifické koučovací otázky a techniky

Typy otázek pro podporu tří procesů

UNIT3 – KONTAKT – Pole pozvání (5-6 den)

Kontakt se sebou

Vnitřní hry

Přítomné bytí

Čtyři cesty ke zpřítomnění: duše, mysl, tělo a srdce

Kontakt s klientem, různé způsoby vztahování se

Techniky, které podporují a ověřují kvalitu kontaktu

Těžkosti při udržování kvalitního kontaktu – projekce, přenos, protipřenos

UNIT4 – PRŮCHOD – Překonávání překážek (7-8 den)

Bloky v těle – moje tělo, tělo klienta, jak používat v koučování somatické markery

Mentální bariéry

Koučovací techniky, které pracují s vnitřním nastavením

Techniky práce s vnitřním kritikem

Překonávání imprintů z minulosti

Koncept sekundárního zisku

UNIT5 – MOŽNOSTI A ZMĚNA (9-10 den)

Algoritmus změny

Vnitřní zdroje

Kreativita a schopnost objevovat nové možnosti

Landscaping

Techniky, které u klienta podporují stabilizaci změny

UNIT6 – KOUČOVACÍ PROCES A OSOBNOST KOUČE (11-12 den)

Kompetence kouče

Druhy koučování – specifika somatického koučování

Koučovací proces: práce s kontraktem, signály dobře postupujícího procesu

Osobní pasti kouče, reflexe osobních kompetencí

Další profesionální rozvoj, akreditace, práce pod supervizí

Ukončovací rituály v životě

Hlavními lektory výcviku jsou:

Adéla Barešová, Gabriele Hoppe, Ondřej Charvát

Mgr. Adéla Barešová

FF UK

(1997-2003)

Magisterské studium
psychologie

Profesní kariéra:

(2010 – 2014)

Pod křídly s.r.o. – senior konzultant, kouč, lektor

(2011 – 2013)

ARC Consulting s.r.o. – HR konzultant

(2010 – dosud)

Odyssey Network – senior konzultant, kouč, lektor

(2004 – dosud)

QED GROUP a.s. – psycholog, externí konzultant,
kouč, lektor

(2000 – 2003)

Televize NOVA – mediální konzultant

Další odborné vzdělání:

(2007 – 2008)

Výcvik v psychologickém koučování (Radvan Bahbouh)

(2006 – 2007)

Arteterapeutický výcvik

(2008 – 2012)

Základní supervizní terapeutický výcvik - Biosyntéza

(2015 - 2016)

Výcvik ve facilitaci skupinových procesů IPOP

Organizační informace

Výcvik je určen zájemcům o koučování, kteří ho chtějí využít jako rozvojový nástroj pro své klienty. Zároveň je určen stávajícím profesionálům z oblasti práce s lidmi, kteří chtějí své portfolio nástrojů a technik rozšířit o somatický aspekt.

Pro vstup do výcviku je podmínkou vyplnění vstupního formuláře a osobní pohovor s jedním z lektorů výcviku, který ověřuje oboustranná očekávání a motivaci uchazeče. Účast ve výcviku nevyžaduje předchozí zkušenosti s koučováním ani s prací s tělem.

Pro zajištění intenzivního individuálního přístupu počet účastníků ve skupině je limitován 16 účastníky v jedné skupině.

Program probíhá ve výcvikových prostorách Somatického koučování na Praze 6, Kafkova 10. Data pro jednotlivé výcviky jsou zasílána přihlášeným účastníkům, zahájení nového běhu výcviku je vždy v březnu. Výcvik v somatickém koučování je zajišťován prezenční formou. Je veden v českém jazyce, pokud je přítomen zahraniční lektor, zajišťujeme překlad.

Požadavky na studenty výcviku

Součástí absolvování výcviku v somatickém koučování je průběžná práce v koučovacích dvojicích v rámci celého výcviku. Účastník má povinnost absolvovat 10 hodin prezenčního nácvikového koučování v roli kouče a 10 hodin nácvikového koučování v roli coachee.

Každý účastník výcviku povinně absolvuje tři individuální koučovací setkání s jedním z lektorů výcviku, kteří jim touto zážitkovou formou umožňují další způsob seznámení se s metodou somatického koučování.

Výcvik je po splnění průběžných povinností a odevzdáním závěrečného videa s reflexí koučovacího procesu zakončen dělením certifikátu.

Cena celého výcviku je **54.000Kč** bez DPH. Standardně bude platba probíhat ve třech splátkách. V případě, že účastník nemůže výcvik dokončit, je povinen uhradit všechny splátky a je mu zajištěno místo v dalším běhu výcviku, kde může program dokončit.