

Osobní koučování, terapie koučinkem

metoda vyhledání vlastního řešení se silným zaměřením na samostatnost

Co vám to přinese ?

- Hlubší poznání výchozí situace, sebe a svých motivů, vč. vnitřních překážek, které Vám brání úspěšně řešit danou problematiku samostatně.
- Větší ujasnění svých cílů a zejména potřebných kroků vpřed, vedoucích Vás k dosažení cíle Vašimi vlastními metodami.
- Výrazné zvýšení pravděpodobnosti dosažení ambiciózního cíle, který jste si předsevzali.

Pro koho je určené ?

- Pro každého, kdo má nebo hledá vizi a nebojí se vzít zodpovědnost za její naplnění.
- Pro specialisty, kteří potřebují nalézt efektivnější cestu ke zvýšení své kompetence.
- Pro manažery, kteří potřebují vybalancovat péči o tým s obchodem i soukromým životem.
- Pro ty, co cítí potřebu změny v přístupu k pracovním úkolům i vztazích s lidmi.

Jak probíhá ?

- Domluvíme si termín našeho setkání na místě, kde nás nebudou rušit telefonáty, vstupy dalších osob apod., aby Vaše koncentrace nebyla rozptylována a rychleji jste dosáhl řešení.
- Nastavíme si pravidla a dohody pro náš konkrétní rozhovor, aby mohl plynout v maximálním nasazení, ovšem tak, aby se náš klient cítil během rozhovoru bezpečně.
- Pohovoříme s Vámi, jaké téma má být během dnešní schůzky vyřešeno.
- Projednáme Vaši představu o tom, s čím chcete z dnešního sezení odejít, aby byla naplněna Vaše očekávání.
- Rozhovor zabere cca 30 – 180 minut – podle náročnosti řešené problematiky.
- V závěru rozhovoru rozebereme míru naplnění Vašeho očekávání od schůzky.
- Domluvíme se na eventuálním pokračování či řešení dalšího tématu, které během rozhovoru může vyplynout.

Co určitě nečekejte

- Rady, návody a poučky.
- Volný prostor během rozhovoru (např. na telefonáty, vyřízení mailů, sms apod.) – jakmile je koncentrace snížena, výrazně se prodlužuje čas potřebný k nalezení řešení.

Co je potřeba mít s sebou ?

- Vysokou ochotu ke koncentraci a hledání svého vlastního řešení.