

# Obsah

<b>Něco o mně aneb Proč existuje rekvalifikační kurz <i>Kouč pro management</i> s akreditací MŠMT... 2</b>	
<b>Proč mít koučovací dovednosti?..... 3</b>	
Výcvik koučovacích dovedností pro manažery ANO, nebo NE?..... 4	
<b>Obsah kurzu <i>Kouč pro management</i>..... 6</b>	
První soustředění..... 7	
Druhé soustředění..... 8	
Třetí soustředění ..... 9	
Čtvrté soustředění..... 10	
Páté soustředění..... 11	
<b>Recenze kurzu <i>Kouč pro management</i>..... 12</b>	
<b>Co v kurzu získáte? ..... 14</b>	
Absolvent kurzu <i>Kouč pro management</i> ..... 14	
WOW navíc..... 14	

## **Něco o mně aneb Proč existuje rekvalifikační kurz *Kouč pro management s akreditací MŠMT***

Je to již pár let, kdy jsem o sobě mohla říci, že jsem dlouholetou ostřílenou vojákyní s poměrně úspěšnou praxí. Prošla jsem různé vedoucí pozice, kde jsem vedla 20 až 120 lidí. Postupem času jsem se stala odbornicí pro oblast plánování a nastavování procesů, až jsem skončila v roli lektorky na Univerzitě obrany, kde jsem předávala své znalosti mým následovníkům. Učila jsem odborné vojenské předměty a manažerské dovednosti. Byla jsem tehdy poměrně spokojená a hlavně jsem měla přesně jasno v tom, jak (a kam) dál. Jen kdybych tehdy nešla po té chodbě...

Kráčím chodbou a potkávám svého vedoucího, pana generála, kterého si vážím a mám ho ráda i jako člověka. Slyším jeho slova, ale mám problém s tím chápat jejich význam. „*Paní Janko, stanete se garantkou předmětu 'Leadership' v kariérových kurzech,*“ doléhá k mým uším. Chvilku s nadřazeným polemizuji. Já jsem přece cholerička, pro ostrá slova nejdu daleko a celkem hlasitě křičím, když s něčím nebo někým nesouhlasím. Jako nejpádnejší argument tasím, že o této problematice nic nevím a jedná se o úplně něco jiného než management, kterému rozumím a také jej vyučuji. Veškerá moje argumentace ale nepadá na „úrodnou půdu“. „*Paní Janko, na tom nic komplikovaného není. Leadership může učit každý,*“ dozvídám se totiž od pana generála. Ačkoliv jeho slova by jistě bylo možné rozporovat, právě tak jsem se stala garantkou výuky leadershipu v kariérových kurzech na Univerzitě obrany. V překladu to znamenalo objasňovat taje leadershipu lidem z vojenské praxe – od hodnosti kapitána až po hodnost plukovníka. Lidem ostříleným válkou, konflikty a pracujícím v pevně hierarchickém nastavení.

### **Moje zobecněná zkušenost**

Leadership samozřejmě učit každý nemůže, stejně jako se každý nemůže stát dobrým leaderem nebo koučem. Je potřeba mít adekvátní znalosti a hlavně základní lidské předpoklady. U leadera to může být charisma a schopnost strhnout lidi. U kouče bezesporu empatie a schopnost neutuchajícího naslouchání.

Jediné, co jsem ve svých začátcích opravdu měla, bylo laskavé srdce a schopnost strhnout lidi. Vše ostatní jsem se postupně naučila a přijala za své, tudíž nyní jsou koučovací dovednosti součástí mé osobnosti.

### **Změna hodnot**

Veškeré získané znalosti jsem ověřovala ihned v praxi a celý tento proces změnil mé životní hodnoty. Místo těch, které zastupují ŘÁD, MOC a VLIV, se pro mě klíčovými staly SVOBODA, HARMONIE A SMYSL. A to už byl jenom krůček ke změně profese – což ale vyústilo v potřebu získat rekvalifikaci pro profesi kouče.

Absolvovala jsem tedy kurz s akreditací MŠMT. V průměru to byl dobrý výcvik, ale jenom dobrý. Rychle se totiž nudím, potřebuji více sdílení, humoru a variability. A hlavně mi zcela chyběly otevřené informace, jak se koučinku začít profesně věnovat a jaká je šance uživit se

touto profesí. A tak jsem nakonec o akreditaci „mého ideálního kurzu“, který má přesně obsah, rozsah a formu, jako kdybych učila své mladší já, sama zažádala.

### Na čem stavím?

- ✓ Na teorii managementu, leadershipu a koučinku. Dané oblasti jsem studovala a následně vyučovala na vysoké škole – na Univerzitě obrany.
- ✓ Na vlastní praxi. Prošla jsem mnoha pozicemi, kde jsem vedla lidi. Začínala jsem na postech juniorních, kde jsem vedla přibližně 20 lidí, a končila vedením 120členného týmu. Jednalo se o součást mé vojenské praxe, takže jsem působila jako velitel čtyř roty i letky. V těchto týmech nebyly jiné ženy a vše bylo spojeno se zabezpečením letového provozu na různých letištích v ČR. Na těchto pozicích jsem se vše učila „od píky“ a na vlastních chybách. Posledním pracovištěm, kde jsem vedla lidi, byla skupina odborníků, kteří tvořili předpisy, manuály a příručky pro zabezpečení letového provozu.
- ✓ Na své praxi koučky, kde každým odkoučovaným příběhem získávám více nadhledu a schopnosti vnímat souvislosti. V roce 2022 jsem v celkovém součtu překročila **2 000 odkoučovaných hodin**.
- ✓ Na svém know-how, v němž se propojuje doktorandské vzdělání ve studijním oboru Management (Univerzita obrany, 2017), praxe manažerky, lektorování na Univerzitě obrany, koučovací výcvik, praxe profesionální koučky, ale také krizové vedení lidí a prožité válečné konflikty. Největší zkušenosti jsem nasbírala v Iráku (NATO Mission Iraq, 2005-2006).
- ✓ Na schopnosti propojit nepropojitelné, rozprout energii a neopomínat ani k životu tolik potřebný humor.
- ✓ Jako **garantka předmětu leadership na Univerzitě obrany** jsem provedla vzdělávacím procesem přes **250 osob ročně**. Na akademické půdě jsem působila šest let. Odškolila jsem **více než 1 800 hodin** na kurzech a provedla jimi **více než 1 400 lidí**.

### Proč mít koučovací dovednosti?

Pomocí koučovacích dovedností je možné získat nadhled a podívat se na prožívané situace z více úhlů pohledu. Je pravděpodobnější, že společně s koučovacími kompetencemi získáte také schopnost vytvářet smysluplné dialogy v osobním i profesním životě. A tím přispějete k naplnění cílů a vizí jednotlivců i organizací. Kdy a jak lze tedy koučovací dovednosti efektivně zúročit?

**Zralý manažer** dokáže pomocí koučovacího přístupu více upozadit sebe a lépe naslouchat „svým“ lidem. Je schopen jednoznačně formulovat zpětnou vazbu a rozhodovat se s nadhledem. I v krizových situacích dokáže vést týmy k dosažení cíle, přesto zvládne minimalizovat stres a kultivovat prožívané emoce. A pomocí sebereflexe se postará také o svoji psychiku.

**Profesionální kouč** s odpovídajícím vzděláním a praxí umí využít koučovací dovednosti pro vedení týmového koučinku a pro koučování manažerů a leaderů.

## **Manažer/leader/šéf/vedoucí**

Ačkoliv teorie tyto pojmy rozlišuje, v rovině koučovacích dovedností na ně lze nahlížet jako na synonymní a vztahující se jednoduše k vedoucím pracovníkům, kteří vedou lidi ke stanovenému cíli v souladu s firemní kulturou.

***V případě zobecnění je nakonec možné říci, že koučovací dovednosti umožňují:***

- ✓ naplno a spokojeně prožívat svůj osobní život;
- ✓ zkvalitnit své manažerské schopnosti;
- ✓ být profesionálním koučem a otevřít si vlastní praxi.

## **Výcvik koučovacích dovedností pro manažery ANO, nebo NE?**

### **Kdo je manažer?**

Manažerských teorií existuje nespočet, po jejich důkladném prostudování je tak možné shrnout, že manažer je vlastně „všechpající Bůh“, který umí plánovat, organizovat, řídit, kontrolovat, to vše s využitím tvořivosti, racionality a nadhledu. Přidáme-li k manažerovi obsahově i to, co by měl dokázat leader, otevře se další seznam žádoucích vlastností – od schopnosti být charismatický, umět naslouchat lidem až po pomoc naplňovat jejich potřeby.

### **Manažer vs. kouč aneb koučování**

*Může být zralý manažer i empatickým koučem ve firmě?*

Podle mne NE.

**Manažer** má být vizionář, který vede firmu k prosperitě a vytváří podmínky pro spokojenost a naplňování potřeb jak zákazníků, tak zaměstnanců.

**Kouč** je erudovaný specialista, který pomocí koučovací metodiky pomáhá klientům směřovat jejich pozornost žádoucím směrem, aby realizovali své životní změny v kontextu vlastního nastavení.

### **Proč by tedy měl manažer absolvovat rekvalifikační kurz „Kouč pro management?“**

Když ve výcviku spolupracují manažeři a budoucí koučové, dochází ke sdílení informací. A proto je možné nastavit pilíře žádoucí spolupráce.

- ✓ Manažer může rozšířit svou kompetenci o koučovací dovednosti, díky čemuž lépe porozumí souvislostem ve vedení lidí.
- ✓ Manažer, který má koučovací výcvik, si na vlastní kůži uvědomí jeho funkčnost a je ochoten tento benefit nabízet zaměstnancům.
- ✓ Manažer znalý koučinku umí v mnoha případech najít řešení problému rychle a efektivně.

- ✓ Manažer, který prožije výcvikový kurz s námi, lépe využívá týmovou dynamiku. A ví, že i humor je důležitý.

Absolvent certifikovaného programu *Kouč pro management* je profesionálním koučem, jenž je schopen okamžitě koučovat jednotlivce i týmy. Umí se dívat na svět očima manažerů a dokáže zohlednit i potřeby zaměstnanců, tudíž je schopen dovést všechny zúčastněné ke konsensu. Ačkoliv manažer/leader či jakýkoliv jiný „vedoucí pracovník“ jen stěží – i vzhledem k množství vlastních pracovních úkolů – může najít čas k tomu, aby byl také empatickým a naslouchajícím koučem, i jemu mohou koučovací dovednosti významně posloužit. Pokud si koučovací umění osvojí, může:

- ✓ využívat koučovací dovednosti jako součást vedení lidí;
- ✓ chápat, že koučink je funkční nástroj, a nabídnout svým zaměstnancům koučink s profesionálním koučem;
- ✓ lépe rozumět svému týmu.

## Obsah kurzu Kouč pro management

- ✓ 5 soustředění v 5 měsících
- ✓ 120 hodin/15 dnů společně stráveného času
- ✓ Maximálně 6 účastníků v kurzu
- ✓ Následná podpora a možnosti networkingu

Kurz je opravdu informačně „nadupaný“ a jeho ojedinělostí je, že všech **120 hodin výuky probíhá v prezenční formě**. Ano, chci váš čas. Čas je podle mě nejdůležitější komoditou, kterou disponujeme. A právě čas je potřeba i pro získání znalostí.

Pro efektivní vstřebávání získaného obsahu z jednotlivých soustředění probíhají setkání v měsíčním intervalu. Potkáme se tedy na **pěti soustředěních** v rozptylu **pěti měsíců**. Výuka je tak efektivně rozdělena **do semestrálního studia**. Každé soustředění trvá **tři dny** a výuka probíhá od 9.30 do 17.00 hodin.

Benefitem je limitovaná kapacita počtu účastníků, a to na **šest osob**. Tento snížený počet účastníků se velmi osvědčil vzhledem k nutnosti informace vstřebat a trénovat přímo v kurzu.

Na posledním soustředění si každý účastník vyzkouší uplatnit všechny své poznatky při provedení reálného koučovacího rozhovoru s potenciálním klientem a také při zpracování testu.

Cílem kurzu je získání specifických odborných znalostí, jež se stanou součástí vaší osobnosti. Zlepšíte také své manažerské dovednosti a pro podnikání v oblasti koučinku zjistíte „kudy a jak“.

## **První soustředění**

- Základní teoretické vymezení koučinku
- Pochopení a ukotvení dovednosti naslouchání a empatie
- Anatomie důvěry
- Vnímání reality. Poznatky z neurovědy
- Komunikační napojení/raport. Smysluplné rozhovory. Identifikace prvotního systému zobrazení. Preference myšlení jednotlivce pro komunikační rámec koučinku. Test vlastní identifikace preference myšlení. Využití smyslové inteligence v praxi
- Model GROW. Formulace cílů a metodika SMARTER
- Koučovací technika „kolo rovnováhy/kolo života“
- Koučovací techniky pro sebevědomí
- Koučovací otázka a její formulace
- Všímavost v koučinku
- Identifikace rolí kouč/psycholog/psychoterapeut/psychiatr/manažer/mentor/lektor v kontextu koučinku
- Praktické informace pro rozjezd vlastní praxe s využitím leadershipu. Základ leadershipu (principy v kontextu poslání/vize/strategie/hodnoty/cíle). Vše, co je potřebné pro podnikatelský plán
- Praktický nácvik – koučovací praktika

### **Co pochopíte?**

Pravda neexistuje a každá osoba je jedinečná a má vlastní návod na svůj život.

## **Druhé soustředění**

- Typologie osobnosti, využití barevné typologie a MBTI, identifikace vlastních životních hodnot, silných stránek, zápalu a poslání
- NLP techniky. Techniky, které obchází rozum, slouží k pochopení emocí. Práce s vizualizací
- Využití barevné typologie pro manažerskou práci, obchodnické tipy a marketingové oslovení potenciálních klientů
- Koučovací technika „hrnec energie“. Práce se životní energií
- Využití koučovacích karet – životní hodnoty, silné stránky, karty s příběhy
- Praktické informace pro rozjezd vlastní koučovací praxe: Kdo je můj ideální klient? Jak oslovit potenciální klienty? Identifikace a vizualizace ideálního klienta/zaměstnance.
- Jak využívat nabyté poznatky pro podnikání, profesní i každodenní život

## **Co pochopíte?**

Je možné pochopit sebe i uvažování jiné osoby. Stačí se podívat na prožívanou situaci z jejího úhlu pohledu.



## **Třetí soustředění**

- Stres. Syndrom vyhoření. Antistresový koučink
- Emoce a emoční inteligence
- Techniky pro kultivování emocí
- Techniky pro zpracování stresu
- Techniky pro prevenci syndromu vyhoření
- Koučovací technika „cesta životem“
- Praktické informace pro rozjezd vlastní praxe: Jak emoce můžou pomoci rozjet praxi a co je potřeba pro minimalizaci stresorů? Cenotvorba
- Koučovací praktika

### **Co pochopíte?**

Vše začíná pozorováním fyzického prožitku. Stačí se zastavit, pozorovat a poté je možné udělat žádoucí změnu.

## **Čtvrté soustředění**

- Týmový koučink. Praktický nácvik vybraných technik
- Situační vedení lidí a jeho využití v manažerské i koučovací práci
- Práce s energií v týmu
- Koučovací karty pro týmovou spolupráci
- Komunikační dovednosti pro týmovou spolupráci
- Využití archetypů pro manažerskou i koučovací praxi
- Koučink pro manažerskou praxi
- Koučovací praktika

### **Co pochopíte?**

Týmovou dynamiku a rozmanitost i to, jak pracovat s lidmi. Schopnost aplikovat informace do své praxe manažera popřípadě schopnost koučovat týmy.

## **Páté soustředění**

- Zpětná vazba – teorie a formulace. Jak a kdy podávat zpětnou vazbu? A co když nefunguje?
- Řešení konfliktů
- Komunikační dovednosti
- Koučovací praktika
- Certifikace – písemný závěrečný test
- Certifikace – koučink s nově příchozím klientem
- Praktické informace pro rozjezd vlastní praxe – název služby, důvěra ve službu/produkt, sumarizace a podpora studijním materiálem

### **Co pochopíte?**

Kouzlo koučinku.

## Recenze kurzu Kouč pro management

*„S Jankou jsem se poznala o mnoho měsíců dříve, než jsem nastoupila do kurzu pro kouče. Věděla jsem od začátku, a následně jsem si toto svoje přesvědčení jenom potvrzovala, že je Janka člověkem plným energie, s ohromným množstvím zkušeností, znalostí a praktických dovedností. Navíc je člověkem s neutuchající chutí toto svoje 'know-how' předávat dál a pomáhat lidem kolem sebe růst. Při procházení kurzem se mi plně vrátilo vše, co jsem investovala – čas, peníze a úsilí. Moje zisky se projevíly minimálně v rovině osobní, přínosy však byly zřejmé i pro nejužší pracovní kolektiv i širší okolí... Mám také více možností, jak mohu aktivně utvářet svou budoucnost. Kurz mi přinesl nepřeborné množství nových informací a podnětů k zamyšlení a také ke tvořivosti, dal mi chuť zabývat se sama sebou, dozvídat se nové věci a bažit po informacích a poznacích. Janka mi během kurzu podkryla oponu do kouzelného a vzrušujícího světa koučinku. Nezbyvá mi, než Jance poděkovat za inspiraci, informace a plně využitý čas strávený na kurzu.“*

- Jitka P., manažerka ve zdravotnictví

*„Janku jsem poznala v době, kdy jsem procházela velmi těžkým obdobím, v práci jsem vyhořela, psychika selhala a já byla úplně na dně. O koučinku jsem slyšela už dříve, a tak jsem si říkala, že to je ta cesta, která mě nastartuje, a já změním obor a budu svou paní. Na kurzu koučinku jsem poznala, že kouč být nechci a patřím do jiného odvětví, přesto dovednosti využívám každý den a velice ráda je předávám dál. Vřele kurz doporučuji každému, kdo si chce udělat pořádek nejen v hlavě. Janka je výborný kouč, mentor, lektor a člověk.“*

- Michala V, podnikatelka v oblasti módy

*Janka je úžasná a obdivuhodná žena. Absolvovala som u nej akreditovaný kurz Kouč pro management a bolo to nadupané informáciami, bonusovými materiálmi a praxou, navyše vo veľmi príjemnom a bezpečnom prostredí plnom rešpektu a pohody. Janka je číra energia, pomôže človeku nájsť svoju vnútornú silu, ale s porozumením a jemnosťou. Reaguje na potreby svojich klientov. Dá Vám to, čo naozaj potrebujete, a je na ňu spoľah. Robí veci skutočne srdcom a ja si ju nesmierne vážim a som vďačná, že som mala možnosť ju spoznať a učiť sa od nej. Jej osobnosť, koučovanie aj kurzy môžem len doporučiť.*

- Lucia L., marketingová manažerka

*Absolvoval jsem u Janky výcvik koučů. Mám spoustu technik a věcí, co můžu rovnou používat ve firmě. Rozhodně můžu doporučit každému, kdo ve firmě potřebuje rozvíjet lidi.*

- Pavel Š., CEO

## Recenze na spolupráci

*...Janka je realista a má za sebou profesní minulost, kterou bych já neunesl ani z půlky. Nezbyvá, než se poklonit. Díky, že mi z toho všeho, co prožila, mohla alespoň chvilkově v*

*našich debatách něco předat a pomoci mi v sobě objevit vlastnosti, o kterých jsem do té doby ani nevěděl. Jak pracovně, tak i v mém osobním životě ♥*

- Jirka, interim manager

**Další recenze naleznete:**

- na Googlu: <https://g.page/r/CSptCj6qxQTBEBO/review>
- na Seznamu: <https://www.firmy.cz/detail/13201560-ing-janka-kosecova-ph-d-koucink-a-vycvik-koucu-brno-mesto.html>

## Co v kurzu získáte?

- Koučovací metodiku. PŘESAHA
- Férové informace, jak rozjet úspěšnou praxi. SPOLUPRÁCE
- Semestrální vzdělávání v kruhu max. 6 lidí. KVALITA
- Vedení tří kouček. PODPORA
- Maximální podporu v průběhu kurzu i poté. PŘESAHA
- Komunitu. MY SPOLU
- Akreditaci MŠMT. CERTIFIKÁT

## Absolvent kurzu Kouč pro management

Prožitkovou formou a sebezkušenostním výcvikem si ujasní své nastavení, limity, způsob komunikace, řešení konfliktů. A tak může zlepšit celou škálu svého SELF. SEBEROZVOJ

V roli manažera/leadera/vedoucího pracovníka si rozšíří své kompetence o koučovací dovednosti. ZRALÝ ŠÉF

Získá rekvalifikaci pro výkon profese kouč, kterou může využít dle vlastního uvážení. PROFESIONÁLNÍ KOUČ

## WOW navíc

K jednotlivým tématům jsou připravené studijní materiály v písemné formě. Veškeré materiály jsou uloženy i v Google classroom. Společně s nimi každý/á účastník/ice získá také několik užitečných drobných dáreků.

Bonusem je spolupráce s grafoložkou. První den kurzu si každý sám sobě napíše milý vzkaz a individuálně s odborníci probere, co o něm jeho písmo vypovídá. Totéž proběhne i v závěru kurzu, cílem je zjistit, k jakým změnám po získání informací o seberozvoji došlo.

[www.jankasrdcem.cz](http://www.jankasrdcem.cz)

Ing. Janka Kosecová, Ph.D.

Koučka, lektorka a průvodkyně osobního rozvoje. Laskavá hecířka.

- ✓ 25+ let vedení lidí ve vojenském prostředí.
- ✓ 10+ let lektorská praxe.
- ✓ 5+ let průvodce osobním rozvojem.
- ✓ Odkoučováno více než 2000 hodin.
- ✓ Odškoleno více než 1800 hodin.
- ✓ Kurzy jsem provedla více než 1400 lidí.