



Terapeutický koučink

pro rozvoj emoční
intelligence



Milí zájemci o výcvik Terapeutického koučinku,

těším se na setkání s vámi. Tento výcvik je akreditovaný MŠMT jako rekvalifikační kurz Kouč/koučka. Po jeho absolvování a složení zkoušky budete schopni dobře provádět své klienty i sebe procesy spojenými s většími negativními emocemi, například se strachem, úzkostí, hněvem, frustrací, smutkem, ukřivděností, pocitem viny, a podobně. Celý výcvik je zaměřený na vnitřní transformaci, uzdravení starých bolestí a dávných i čerstvých zranění z původní rodiny, z výchovy, ze soužití s rodiči a sourozenci, ze školy, z partnerského života i ze situací spojených s rodičovstvím nebo prací. Jedná se o hloubkovou práci na osobních i pracovních tématech s jednotlivci. Během kurzu si uděláte generální úklid ve svém životě. ☺

Obsah výcviku Terapeutického koučinku

Výcvik je zaměřen na zvládnutí práce s emočními tématy klienta do té míry, aby klient dokázal zpracovat, přijmout a integrovat v sobě své pocity a stavy, různé životní bolesti, těžká témata, traumatizující situace a vztahy, kde se necítil dost milován nebo mu bylo nějak ublíženo. Na rozdíl od standardního koučovacího procesu, je v Terapeutickém koučinku kladen důraz na zahojení nových i starých ran, vyčištění vztahů vůči osobám žijícím i nežijícím, zpracování ublížení z pozice oběti i výčitek viny z pozice toho, kdo ublížil. Výsledkem je často smíření a odpuštění.

Budeme se učit, jak pomoci klientovi více se kontaktovat s vlastními pocity, komunikovat s nimi a porozumět jim, rozlišovat mezi pocity vlastními a převzatými od druhých (mnohdy i v dávné minulosti) a zpracovat různé emoce a pocity, jako je strach, smutek, různé podoby hněvu, frustraci a napětí. Budeme vést vnitřní rozhovor s vlastním tělem a zjišťovat jeho potřeby nejen na úrovni fyzických potřeb, ale také psychických a duchovních, aby tělo dobře fungovalo a bylo mu dobře.

Na poli vztahů budeme používat terapeutické techniky pro vyjádření pocitů, názorů a potřeb vůči jiným osobám a nastavení hranic ve vztazích, ukončení a uzavření věcí minulých a jednostrannému nastavení nového vztahu klienta k těmto osobám.

U pocitů a emocí „zaseknutých“ v těle se budeme učit, jak nevyjádřené a potlačené pocity bezpečně vyjádřit a vyventilovat z těla a opečovat stará zranění a ublížení. U pocitů strachu, obav, úzkosti, nervozity, depresivních nálad a dalších typických projevů života budeme trénovat, jak vést klienta tak, aby dokázal sám sobě poskytnout to, co mu v minulosti chybělo nebo se mu nedostává v současnosti (lásku, radost, klid, bezpečí, zastavení a čas pro sebe...), aby si ve spirále svého života vrátil podobně jako blažená kočka.

Snad každý člověk se někdy přistihne, že má v sobě více vnitřních „hlasů“, názorů a přesvědčení, které si různě protiřečí, kterými sám sebe mnohdy posuzuje, kritizuje, hodnotí, trestá a oceňuje. Budeme se učit, jak s těmito vnitřními hlasy pracovat tak, aby nám více sloužily a méně ubližovaly.



Na reálných situacích účastníků se budeme učit používat psychoterapeutické techniky, které jsou z většiny vyvinuty Zorkou Pekařovou během mnohaleté praxe s klienty a z její práce na svém vlastním životě. Některé techniky jsou zčásti inspirované z jiných terapeutických výcviků, nicméně právě proto, že jde z velké části o autorské techniky, je málo pravděpodobné, že jste se je v této konkrétní podobě učili jinde.

Na rozdíl od základního výcviku Transformačního koučinku, kde jsme v rámci každého víkendu probírali více technik, bude zde věnováno ovládnutí některých terapeutických postupů více dní a více víkendů, abychom dali dostatečný prostor vašemu prožívání v pozici klienta a nácviku v pozici kouče-terapeuta.

Co se můžete na výcviku naučit

- Procházet vědomým procesem od navnímání pocitů a emocí v těle, přes uvědomění si postojů a přesvědčení, kterými si brání žít spokojený šťastný život až k dosažení pozitivního náhledu, smíření, odpuštění, zklidnění a ideálně postupně k pocitu vnitřního míru a životní spokojenosti.
- Umět zdravě zvládat a zpracovávat emoce, pocity a některé signály těla u sebe i u klientů a dokázat lépe číst a rozkódovat neverbální komunikaci druhých – umět snáze „přečíst“ celé sdělení člověka (vědomé i nevědomé) a umět na to reagovat.
- Provázet člověka jeho vnitřním i vnějším světem, utřídit si myšlenky, zpracovávat jeho pocity, přesvědčení, vnitřní motivace, hodnoty a osobní často nevědomé zákony, na nichž staví svůj život a rozhodování.
- Pomáhat klientovi dostat se i k obsahům jeho psychiky, které už nejsou na vědomé úrovni, k dávným potlačeným či zasunutým negativním zkušenostem, bolestem a prožitkům, zpracovat je a v maximálně možné míře uzdravit to, co je třeba uzdravit pro vyrovnaný pohodový život celistvého integrovaného člověka.

- Pomoci klientovi udělat si v sobě jasno a vykročit k cíli dle své volby tak, aby se lépe orientoval ve svém životě, vztazích, pracovních i osobních záležitostech.
- Používat různé psychologické nástroje a postupy pro větší aktivaci mozku včetně neurolingvistických a vizualizačních technik, metody posilující pravou hemisféru a umožňující lepší využití kapacity mozku. Cílem je přenastavovat mozek na pozitivní výsledky a přání pomocí vizualizace a meditace.
- Klást efektivně a zároveň jemně a citlivě otázky, které povedou k zvědomění pozadí, souvislostí a příčin aktuálních problémů a témat, které klient řeší, k posílení sebedůvěry, sebehodnoty a zdravému vztahu k sobě, ke světu a vůči svému okolí.

V čem je tento výcvik jedinečný

- 31 let zkušeností v práci s klienty v poradně spolu s mnoha terapeutickými a koučovacími výcviky autorky se promítá do obsahu a hloubky programu, který je obohacen o prvky z konstelací a jiných metod a nabízí i využití koučovacích nástrojů terapeutickým způsobem.
- Odehrává se na výjimečném místě na polosamotě v přírodě, která nám pomáhá ponořit se hlouběji do sebe a udělat kroky ke skutečné osobní transformaci. Kontakt s živly a přírodou spolu s koučovacími technikami nám dává příležitost na sobě skutečně zapracovat. Umožňuje zároveň relaxaci v přírodě na zahradě školícího prostoru na břehu jezera, procházky v lese a ve skalách a posezení u ohně.
- Tím, že cena výcviku je stanovena na třetinu běžné ceny jiných výcviků, je dostupnější i lidem, kteří by si „koučovací ceny“ nemohli dovolit. Navíc zde neplatíte DPH. Dále máte možnost získat slevu, když oslovíte a přivedete další účastníky, a to i zpětně po Vašem absolvování kurzu.



Doba, forma a průběh studia

Výcvik trvá zhruba rok a probíhá o víkendech prezenčně. Přibližný rozsah je celkem 160 hodin výcviku rozdělených do 7 třídních víkendových modulů a dalších tréninkových sezení se spolužáky mimo víkendy.

Pátek 16 – 18:30 trénování se spolužáky v našich prostorách, které si lze nahradit po dohodě jindy, pokud se nemůžete v pátek dostavit na kurz. Sobota 9 – cca 17:30 (nebo déle do večera) nová látka, ukázky práce lektora a trénování nové látky. V pátek a v sobotu končíme večer, přesný konec procesů nelze stanovit. Neděle 8:30 – 15:30.

Terapeutický výcvik se koná většinou jednou za rok až několik let. Pokud chcete absolvovat výcvik Terapeutického koučinku, zatelefonujte lektorce na číslo +420725345165 pro získání aktuálních informací o dalším běhu. Do výcviku se lze připojit nejdéle od 2. modulu.

Klademe důraz na individuální procesy každého účastníka a na praktický nácvik Terapeutického koučinku, který se z knih nedá vyčíst, a naopak teorie je probírána v nejnutnějším potřebném množství, abyste věděli, proč děláte to, co děláte, a chápali principy práce s klientem i fungování těla, mozku a mysli.



Pro získání maximálního užitku výcviku pro váš život je třeba, abyste byli připraveni pracovat na svých reálných osobních, osobnostních, vztahových, pracovních a jiných životních tématech. Procesy, postupy a techniky Terapeutického koučinku se nelze učit jen teoreticky, je opravdu nutné je zažít na vlastní kůži. Odměnou vám budou změny k lepšímu ve vztazích, pocitech, zdraví, přístupu ke své minulosti a hlavně ve vztahu k sobě sama.



Za dobrého počasí probíhá program venku u jezera na zahradě, na louce i na skále za domem. I když je výcvik hodně intenzivní, díky neformální atmosféře a prostředí si k nám jezdí lidé odpočinout, uvolnit se, zotavit a načerpat energii z přírody. Během individuálních procesů budeme dávat zpětnou vazbu tak, abyste věděli, co vám funguje a na co si dát pozor, abyste získali sebejistotu v koučovacích a terapeutických sezeních a dokázali vést procesy každému na míru.

Komu je výcvik určen

Výcviku se lze účastnit jako sebezkušenostního výcviku buď jen pro vlastní seberozvoj (práce na sobě a na svých osobních tématech) nebo ho využít i profesně pro rozšíření koučovací práce o terapeutické znalosti a dovednosti z psychoterapie. Jelikož se jedná o hluboké a citlivé techniky komunikace s vlastním podvědomím a tělem, je nutným předpokladem ovládat koučovací proces, do nějž jsou tyto techniky zakomponovány. Zkušenost s používáním postupů a technik koučování je základním předpokladem pro účast v Terapeutickém koučinku. Proto je výcvik určen pouze těm, kteří se už učili koučovat nebo ovládají jiný druh práce na osobnosti člověka. Možnost nastoupit do terapeutického výcviku komukoliv mimo našich studentů bude posuzována individuálně rozhovorem s ním a prozkoumáním jeho dosavadního vzdělání a dovedností na poli koučinku a/nebo terapie. Jinak je výcvik určen přednostně studentům našeho základního výcviku Transformačního koučinku (podmínkou je absolvování minimálně prvních třech modulů do začátku terapeutického výcviku).



Podmínky získání certifikátu

Pokud nepotřebujete žádný certifikát a výcviku se účastníte jen pro svůj vlastní seberozvoj, nemusíte naplnit vůbec nic z následujících podmínek.

Pro získání akreditovaného osvědčení MŠMT a certifikátu je třeba se účastnit alespoň 80% výuky, předložit seznam 36 koučovacích sezení se spolužáky s využitím technik z tohoto výcviku, složit písemnou a ústní zkoušku, která obsahuje dotazy na řešení různých situací s klientem a provést reálný koučovací rozhovor.

Jelikož pracujeme s velmi malými skupinami, budeme vám neustále v průběhu celého studia poskytovat zpětnou vazbu, abychom vám pomohli využít vaše silné stránky a ošetřit slabá místa ve vedení procesu. Díky tomu budete na praktickou zkoušku dobře připraveni.

V případě nutnosti si lze zkoušku odložit nebo opakovat později s odstupem.

Ceník a slevy

SNÍŽENÁ CENA PRO SAMOPLÁTCE	Celkem za celý výcvik	Nevratná záloha na závaznou rezervaci místa na kurzu	Doplatek je nutno uhradit nejpozději v den zahájení výcviku na 1. modulu
Toto je konečná cena, jestliže si hradíte celý kurz sami.	59 900 Kč	9 900 Kč	50 000 Kč
cena za 1 modul	8 557 Kč		

FIREMNÍ ZÁKAZNÍK	Celkem za celý výcvik	Nevratná záloha pro závaznou rezervaci místa na kurzu	Doplatek podle splatnosti faktury
cena celkem	79 900 Kč	9 900 Kč	70 000 Kč
cena za 1 modul	11 414 Kč		

Pokud je jedinou překážkou v účasti na výcviku je vaše finanční situace, neváhejte nás telefonicky požádat o individuální sociální slevu.

Každý případ bude posuzován zvlášť na základě popisu vaší sociální situace (důchodce, invalidní důchodce, dlouhodobě nemocný člověk, student, rodič na rodičovské dovolené, matka samoživitelka pečující o jedno či více dětí, rodič mnoha dětí s nízkými příjmy, pracovník ve školství nebo v sociální oblasti s nízkými příjmy, nezaměstnaný na úřadu práce apod.).

Příhláška, platby a storno podmínky

Příhlášení budete po odeslání přihlášky a platbě nevratné zálohy 9900 Kč. Doplatek zaplatte nejpozději první den konání výcviku. Platby kartou nejsou možné.

Když Vám platí kurz firma nebo jste OSVČ a chcete vystavit fakturu pro účetnictví, zašlete nám své fakturační údaje a zálohu nebo celou částku dle dohody zaplatte po obdržení faktury.

Program výcviku je ucelený systém, proto není možné se přihlásit jen na část výcviku. nejsme plátcí DPH. Uvedená cena je konečná ve výši zhruba jedné třetiny standardní ceny jiných výcviků.

Když se rozhodnete do kurzu nenastoupit do jeho začátku, bude vám vráceno kurzovné po odečtení nevratné zálohy, která slouží pro administrativu a přípravu před kurzem. V případě, že nebudete moci absolvovat všechny dny výcviku, například ze zdravotních důvodů, kurzovné vám nebude vráceno, ale můžete si chybějící výuku doplnit kdykoliv v budoucnu s jinou skupinou.

Účast člena rodiny či partnera

V případě, že se kurzu zúčastní s Vámi nebo v budoucnu člen Vaší rodiny nebo partner, **dostane od nás 30 % slevu kurzovného.**

Opakování a podpora v průběhu a po skončení výcviku

Kterýkoliv modul nebo jeho část si můžete kdykoliv v budoucnu libovolněkrát opakovat za poplatek 1500 Kč pro prohloubení znalostí a dovedností a možnost celoživotní práce na sobě. Zároveň můžete kdykoliv během výcviku i po jeho absolvování zatelefonovat lektorce na konzultaci o vašich klientských případech na krátkou poradu a supervizi zdarma. Také při výcviku nebo jeho opakování můžete přicházet na supervizi se svými klientskými případy v rámci výukového víkendu.



Vaše doporučení dalším účastníkům

Jelikož tento výcvik není veřejně inzerován a šíří se osobními doporučeními, je zde prostor pro vás oslovit lidi, o nichž víte, že by pro ně mohl být přínosný a naplňující. V případě, že se celého výcviku zúčastní prokazatelně díky vám další lidé, které jsme my neoslovili, **dostanete za svou referenci za každého účastníka s doporučením od vás 1000 Kč jako poděkování za vaše doporučení** (po uhrazení všech závazků vás obou). **Nabídka platí i v budoucnu zpětně poté, co již budete absolventy kurzu.** Stačí nás informovat, že nový účastník na jiný běh přišel díky vám a pošleme vám toto finanční poděkování za referenci.

Místo konání

Prostředí uvolněné a neformální zvoucí k autentickému projevu, tvoření, učení i odpočinku uprostřed lesů, luk a skal Českého ráje na břehu vyhlášeného Komárovského rybníka na polosamotě Křineč, Zakopaná 11, Branžež. Místo je vzdálené 60 km od Prahy po dálnici směr Liberec, 17 km od Mladé Boleslavi, 17 km od Turnova, 10 km od Mnichova Hradiště.



Jak se k nám dostat



Z dálnice na trase mezi Prahou a Libercem je to dálniční sjezd Exit 53 při jízdě od jihu a Exit 67 při jízdě od severu.

Autobusem lze jet do městečka Kněžmost a odtud buď 5 km procházkou pěšky po silničce, nebo raději si s námi předem domluvit odvoz. Autobusem je to zhruba 1h 30 minut z Prahy. Některé autobusy ve všední den jezdí až k nám na zastávku Zakopaná.

Zhruba 150 m před vesnicí Zakopaná ze směru od městečka Kněžmost u malých cedulí „Penzion Křineč“ a „Kemp Nebe“ zahrňte na malou silničku do louky k rybníku a skále.

Na této silničce se držte stále doleva, projed'te přes značku zákaz vjezdu, než vjedete po 500 m do vrat s cedulí „ŽIVÁ PORADNA“. Po pravé ruce budete míjet vjezd do kempu s pokladnou, dále penzion Křineč, roubenku a skálu.

Stravování

Obědy budou společné, které uvaří naše kuchařka nebo v místní restauraci a platí se na místě. Všechna ostatní jídla (snídaně a svačiny) si zajišťuje každý účastník sám a může využívat vybavenou kuchyň s mikrovlnkou a varnou konvicí (bez používání sporáku). Na našich kurzech je milým zvykem, že každý s sebou vozí něco k mlsání pro všechny během přestávek (ovoce, zeleninu, oříšky, čokoládu, koláč, pomazánku apod.) Těm, kteří budou přespávat, doporučujeme přivést si dostatek potravin na snídaně. Vzhledem k tomu, že dům se nachází v lesích několik kilometrů od nejbližšího obchodu, je nutné si všechno jídlo přivést s sebou. K pití nabízíme bylinkové čaje a černou kávu. Ostatní druhy čajů a nápojů (mléko, džus, nealkopivo) si dle svých potřeb přivezte s sebou.

Máte-li individuální stravovací omezení (např. vegetarián, vegan, bezlepková dieta), připište je na přihlášku a vyjdeme vám maximálně vstříc nebo vám umožníme si přivést i obědy vlastní.



Ubytování



Ubytovat se můžete **v prostorách školicího domu za 250 Kč/noc nebo na zahradě za 100 Kč/noc.** Ubytování v našich prostorách je na posteli, gauči či zdravotní matraci s využíváním společné koupelny a kuchyně. Peřiny a polštáře jsou pro několik lidí k dispozici, přivezete-li si své povlečení a prostěradlo nebo můžete spát ve svém spacáku a stačí si přivést jen povlak na polštář. Na zahradě u jezera lze spát ve vlastním stanu, hamace nebo v autě včetně obytného auta.

Kdo chcete víc komfortu a soukromí, zajistěte si včas ubytování v penzionech v okolí.

Co si vzít s sebou

Především otevřenou mysl a srdce, upřímnost, přirozenou zvědavost, odvahu dívat se na svůj život z různých úhlů, dotýkat se i bolestných témat a ochotu učit se nové věci.

Vemte si přezůvky, psací potřeby dle své volby (fixy, pastelky, zvýrazňovače), pevné desky s eurosložkami na materiály ke kurzu v počtu cca 40 kusů eurobalů, sešit, pohodlné teplé neformální oblečení dovnitř i ven a deku, boty do přírody, při teplém počasí v létě plavky a karimatku. Jídlo dle předchozí dohody pro sebe a pro skupinu. Podle typu ubytování ručník, hygienické potřeby, kompletní povlečení + prostěradlo nebo svůj spacák + povlak na polštář + prostěradlo pro ty, kdo spí u nás.



Vaše doporučení dalším účastníkům

Jelikož tento výcvik není veřejně inzerován a šíří se osobními doporučeními, je zde prostor pro vás oslovit lidi, o nichž víte, že by pro ně mohl být přínosný a naplňující. V případě, že se celého výcviku zúčastní prokazatelně díky vám další lidé, které jsme my neoslovili, **dostanete za svou referenci za každého účastníka s doporučením od vás 1000 Kč jako poděkování za vaše doporučení** (po uhrazení všech závazků vás obou). **Nabídka platí i v budoucnu zpětně poté, co již budete absolventy kurzu.** Stačí nás informovat, že nový účastník na jiný běh přišel díky vám a pošleme vám toto finanční poděkování za referenci.

www.koucinkprozivot.cz



Pokud chcete vědět něco víc o autorce výcviku...



Mgr. Zorka Pekařová

Osobní motto:

„Mým přáním je dokázat ctít každého člověka, vidět v něm to nejlepší, čeho je schopen a podporovat ho v tom. Dokázat překročit svůj malý omezený úhel pohledu a přijímat život se vším, co přináší. Učit se ze svých chyb a prožít smysluplný naplněný život bez ohledu na vnější podmínky. Dávat lásku nejen tam, kde chybí.“

Zorka je kouč, terapeutka, lektorka, překladatelka a tlumočnice vzdělávacích kurzů s 25letou praxí, během níž si vyvinula vlastní koučovací a terapeutický přístup a metody. Její specializací je kreativní vytváření terapeutických a koučovacích nástrojů každému člověku na míru od práce s mozkem přes psychoterapeutické nástroje až po „alternativní“ techniky.

Je certifikovaným profesionálním koučem kanadské Erickson College. Absolvovala výcvik koučů Art and Science of Coaching od Marilyn Atkinson, Family Coaching - Marilyn Atkinson, Týmový koučink – Michael Bungay Stanier a další. Pracuje i formou konstelací, které studovala ve víceletém výcviku Soul Centred Change Work Kanada na Martyna Carrutherse a ve výcviku systemického koučování Systemic Coaching and Constellations Angličana Johna Whittingtona. Absolvovala dvouletý výcvik Existenciálního koučinku rakouského psychiatra Alfrieda Laengleho.

Od r. 1996 pracuje v Živé poradně jako terapeut a kouč, což je její srdcovou záležitostí. Využívá širokou škálu metod z výcviků pro osobní rozvoj, rodinné a systemické konstelace, metody pro zpracování emocí, traumata a uvolnění emocionálního stresu v individuální a partnerské terapii (např. Rodinné konstelace, Metoda RUŠ, Cesta podle Brandon Bays, NLP, arteterapie a automatická kresba, Soul Centred Change Work, Principy života, One Brain). V poslední době se věnuje více práci s tělem (jóga, focusing, relaxace, meditace, dechové techniky, Vortex Healing).

Od r. 2000 se zaměřuje na životní koučink, Neurolingvistické programování (NLP) a se svým mužem Pavlem Pekařem vedou společně partnerský a rodinný koučink v češtině i v angličtině.

Od r. 2013 školí budoucí profesionální kouče ve svém rekvalifikačním kurzu Kouč, akreditovaným MŠMT. Spolupracovala se vzdělávacími společnostmi NTI, Koučink centrum a Koučink akademie (dlouhodobý projekt výuky koučinku pro školy Učitel koučem). Vyučovala sebekoučování a kariérní poradenství v projektech pro nezaměstnané ženy a začínající podnikatelky v Praze a Ostravě.

Pro firmy a neziskové organizace vedla v minulosti kariérní, týmový a systemický koučink zaměřený na harmonizaci systémů a kurzy v češtině a angličtině: Kreativita, Komunikace, Řešení problémů a konfliktů, Osobnostní rozvoj, Change management, Stress management a načerpání sil, Rovnováha osobního a pracovního života, Typologie osobnosti, Myšlenkové mapy a Teambuilding. Pro kariérový koučink a mapování silných stránek využívá talentové testy Strengthsfinder.

Jako koníček vede tvořivé a sebezpoznávací kurzy pro veřejnost, rodinné a jiné systemické konstelace a další seberozvojové kurzy (Objevování vnitřního umělce - Kreslení pravou hemisférou, Automatická kresba, Pletení košíků, Práce s hlinou, Rozkvétající žena, Ženské kruhy apod.)

Díky tomu, že překládá kurzy, videokurzy a manuály z oboru a tlumočí výcviky a konference, měla tu čest spolupracovat se zahraničními kouči a lektory (John Whitmore, Timothy Gallwey, Marilyn Atkinson, John Whittington, Nick Evans, Michael Stanier, Alfried Laengle, Carol Ann Hontz, Brandon Bays a další), což je zdrojem obrovské osobní inspirace.