

Akreditovaný výcvik v koučování (Practitioner Level - EMCC)

Zde uvádíme podrobný obsah ročního koučovacího výcviku, který je součástí dlouhodobého výcviku v koučování, byl akreditován Českou asociací koučů, MŠMT ČR a od konce roku 2019 obdržel mezinárodní akreditaci 2. stupně u EMCC (European Mentoring & Coaching Council).

Název programu:	Výcvik v koučování – Practitioner Level (celkem 156 hod, z toho 105 prezenčně).
Charakter programu:	Interaktivní rozvojový program zaměřený na osvojení si koučování jako jednoho z nejúčinnějších nástrojů efektivní práce s lidmi k dosahování cílů jednotlivce i organizace.
Cílová skupina:	Manažeři, personalisté, interní lektori, interní a externí koučové a lektori, terapeuti, pastoři, pracovníci pomáhajících profesí.
Velikost skupiny:	8 - 14 účastníků.
Délka programu:	14 prezenčních tréninkových dní (v 7 dvoudenních blocích prokládaných vždy 6-8 týdny praxe, celková délka programu 12 měsíců) + 51 hodin samostatné práce a samostudia.
Termíny:	Zahajován bývá obvykle jednou ročně na jaře nebo na podzim (od roku 2004 bylo realizováno 64 skupin prvního ročníku - s více než 750 absolventy a 14 skupin dalších ročníků se 150 absolventy)
Hlavní lektor:	Mgr. Ing. Milan Bobek, MSc. – akreditovaný profesionální seniorní kouč 3. stupně ČAKO, Senior Practitioner 3. stupně EMCC, garant a supervizor výcviku, dlouholetý lektor kurzů osobního rozvoje, manažer vzdělávací firmy, autor učebnice ke kurzu Práce s lidmi.

Obsah a struktura programu:

Učební cíl:	Seznámit se s nejdůležitějšími předpoklady pro efektivní práci s lidmi, osvojit si metodiky a zásady neinstruktivních způsobů vedení lidí a prakticky zvládnout nejúčinnější koučovací nástroje pro zacházení s jednotlivcem v oblasti vedení a rozvoje lidí a při řízení změn.
Obsah:	Hlavní důraz je v rámci programu kladen na praktický nácvik individuálních koučovacích rozhovorů, a to jak mezi účastníky navzájem (ne na modelových, ale na reálných situacích - v této fázi si každý účastník může zároveň řešit i své aktuální osobní, manažerské, vztahové či profesionální potřeby), tak později i s externími osobami (kolegy, podřízenými, klienty). Výcvik je v mezidobích mezi soustředěními doplněn zadáními pro praktickou práci účastníků s lidmi v jejich okolí, ze kterých účastníci zpracovávají písemné zápisy, kasuistiky a ve vybraných případech i videozáznamy.
Filozofický a metodický základ výcviku – integrativní přístup	vycházející zejména ze systemiky (vč. Ericksona, Satirové, Solution Focus, „Brief Therapy“), fenomenologického humanistického přístupu (zahrnujícího rogersovské, Gestalt, existenciální a jungovské symbolické postupy), integrativní práce s tělem, Inner game a GROW modelu.
Metody:	Výcvik sám je veden koučovacím způsobem a využívá moderované semináře a praktické nácviky použití koučování při podpoře a vedení. Jde o interaktivní výuku na základě autorské učebnice garanta kurzu a podnětových listů.

Certifikát: Program je po úspěšném absolvování zakončen akreditovaným certifikátem: „**Výcvik v koučování – Practitioner Level – EMCC (156 hodin)**“.

Podmínky pro získání certifikátu jsou: 80% účast na blocích, odevzdání 67% zadaných domácích úkolů dokládajících praxi v mezidobí, úspěšné absolvování ověření získaných dovedností formou supervize praktické práce účastníků v koučování s jednotlivcem, obhájení závěrečné videonahrávky s klientem bez zkušeností s koučováním, odevzdání celkové písemné sebereflexe z výcviku a reflexe kurzu, úspěšné absolvování závěrečného znalostního testu.

Časové dotace jednotlivých částí výcviku:

- A. Výuka koučovací metodiky (30 hod)
- B. Zážitkové učení, sebereflexe a rozvoj osobnosti kouče (21 hod)
- C. Koučovací etika, kompetence ICF a EMCC a kritické myšlení (13 hod)
- D. Zážitková zkušenost s koučováním na sobě (16 hod)
- E. Koučování pod supervizí v kurzu (25 hod) + koučování mezi výukovými bloky (36 hod)
- F. Plánování procesu výuky a samostudium (15 hod)

Celková délka vzdělávacího programu:

105 prezenčních hodin – 7 x 2 dny + 51 hodin samostatné práce a samostudia.

Ověření koučovacích kompetencí:

Kritéria:

1. Docházka – min 80 hod
2. Splnění domácích úkolů – odevzdání důkazů o splnění minimálně 4 z 6 zadaných DÚ
3. 80% úspěšnost v závěrečném znalostním testu
4. Odevzdání závěrečné písemné sebereflexe a reflexe z kurzu
5. Obhájení videonahrávky vlastního individuálního koučování s klientem bez koučovacích zkušeností – Kritéria: naplnění 10 koučovacích kompetencí ICF; neporušení etického kodexu; dodržení základní struktury a metodiky koučovacího rozhovoru (minimální sledované položky - úvodní kontakt, vyjednání kontextů rozhovoru, shromažďování podnětů, dohoda o žádosti, formulace zakázky, dohoda o kontraktu, zahájení realizace, vedení konstruktivními otázkami převážně v módu podpory a nikoliv vedení, integrace reflexí kouče, případné použití zadání od třetích stran podle pravidel).

Základní obsahová a organizační struktura prezenční části programu:

7 dvoudenních bloků á 15 hod (celkem 105 hodin).

1. blok: Úvod do výcviku a filozofické základy efektivní práce s lidmi

Úvod do koučování, filozofické základy, kritické myšlení a koučovací etika, sebezážitková úvodní cvičení, první metodika – rozlišování vedení a podpory, první koučovací zkušenosti.

- Úvod do celého výcviku; obsah, organizace a průběh kurzu; cíle a očekávání účastníků
- Filozofické základy efektivní práce s lidmi – subjektivismus a objektivismus (Sokratés, Platón)

- Základní principy efektivní a nedirektivní práce s lidmi – nedirektivnost, neexpertnost a důvěra ve zdroje lidí, vedení a podpora, práce s lidmi jako kombinace řízení, vedení a koučování, odpovědnost a proaktivita
- Úvod do koučování – slabiny standardních způsobů jednání s lidmi, definice koučingu, aplikační oblasti, zdroje koučování v pojetí integrativního přístupu – filozofie, věda, psychologie, psychoterapie, sport - Inner Game, „flow“, GROW model
- Sebezážitková cvičení na rozvoj osobnosti a sebereflexi – verbální a neverbální komunikace, naslouchání, empatie, zrcadlení, práce s tělem, všímavost, sebereflexe, vedení a následování
- Zážitkové cvičení ve skupině na vedení a podporu
- První podpurný rozhovor na aplikaci probraných filozofických přístupů – zážitek, reflexe a učení
- 1. DÚ: Referát z vybraných filozofických a vědeckých přístupů – co z nich lze prakticky použít v koučování a jak

2. blok: Základní koučovací metodika a vědecké základy efektivní práce s lidmi

Základní koučovací metodika, první koučovací rozhovory podle metodiky, rozvoj osobnosti, dokončení filozofických a vědeckých základů efektivní práce s lidmi.

- Referáty účastníků – co lze v koučování využít z filozofie a moderních věd (existencialismus, fenomenologie, konstruktivismus, teorie relativity, kvantová fyzika, kybernetika II. řádu, teorie chaosu, obecná systémová teorie a systemika, komunikační teorie, autopoiéza)
- Návčik rozlišování dvou základních forem práce s lidmi - vedení a podpora
- Rozlišování intervencí – instruktivní, zjišťovací a konstruktivní otázky a návčik pokládání otázek ve skupině
- Rozbor ukázkové videonahrávky
- Metodika škálování
- Návčik použití škály v rozhovoru – plán prvních kroků
- Metodika prvních fází koučovacích rozhovorů, základní schéma koučovacího rozhovoru, kontakt a úvodní kontexty, zjišťování podnětů (potřeb), dohoda o žádosti (na co se zaměříme), formulování zakázky (popis cíle, zaměření na řešení a na zdroje)
- Návčik prvních fází vedení koučovacích rozhovorů – naformulování cíle a prvních kroků k němu pro období do následujícího setkání – kontakt, podnět, žádost, zakázka
- 2. DÚ: Podat zprávu o svých pokrocích v práci na seberozvoji za pomoci koučovacích nástrojů (využití škály a realizace kroků naplánovaných v koučovacím rozhovoru)

3. blok: Dokončení základní koučovací metodiky

Dokončení základní koučovací metodiky, koučovací kompetence ICF, pokračování v návčiku rozhovorů, práce na kritickém myšlení, etický kodex kouče, rozvoj osobnosti.

- Úvod – ověření posunů účastníků v mezidobí v oblasti osobního rozvoje
- Konstruktivistické teze využitelné při zacházení s lidmi
- Dokončení základní koučovací metodiky – kontrakt, realizace, metodika reflektování, koučovací kompetence ICF
- První návčik reflektování

- Další koučovací techniky a nástroje – hledání zdrojů, práce s hodnotami, jiné typy škál, práce s rezistentním klientem a s klientem bez zakázky, práce s tichem, imaginativní techniky, využívání vizuálních pomůcek – grafy, schémata, myšlenkové mapy, nákresy
- Návčik koučovacích rozhovorů pod supervizí až do zahájení realizace, procvičování reflexí
- Návčik náročnějších koučovacích situací s využitím doplněných koučovacích nástrojů
- Seznámení s etickými kodexy a certifikačními systémy ČAKO, SAKO, ICF, EMCC
- 3. DÚ: Příprava videonahrávky – identifikace klíčových a problémových míst – stručná kazuistika s časovým vyznačením klíčových míst, doslovný přepis vstupů kouče v úvodních 20 minutách rozhovoru, sebereflexe vlastního výkonu na hodnotící škále, plán k dalšímu zlepšení včetně identifikace způsobů, metod a cest

4. blok: Supervize videonahrávek

Supervize videonahrávek, doplnění dalších koučovacích technik a dovedností využitelných v koučování, sebezážitek v roli koučovaného.

- Rozbor videonahrávek koučovacích rozhovorů se supervizí, ověřování dodržování etického kodexu, koučovacích kompetencí, koučovací metodiky a nástrojů, návčik reflektování
- Přehled vybraných psychologických směrů využitelných v koučování – Jung, Rogers, Gestalt, rodinná terapie, systemické přístupy, práce s tělem
- Návčik vybraných nástrojů z probraných směrů – orientace na tady a teď, orientace na řešení, práce s metaforami, klíčovými slovy a signály aktuálně se odehrávající změny, empatie, práce s tělem, sochání
- Návčik koučovacích rozhovorů
- 4. DÚ: Zpracování kazuistiky – případové studie z koučovacího procesu sestávajícího ze 2-3 koučovacích setkání – včetně zpracování reflexe procesu a sebereflexe kouče s přidáním sebehodnocení pomocí škálování

5. blok: Doplnění pokročilých koučovacích nástrojů

Dokončení základní koučovací metodiky – práce se zadáním, návčik vedení koučovacího rozhovoru s integrací zadání, reflexí a dalších koučovacích technik, doplnění dalších vybraných technik z psychologických škol využitelných v koučování.

- Práce se zadáním a profesionální vedení – metodika a návčik
- Využití práce se zadáním a s reflexemi kouče při vedení koučovacího rozhovoru
- Metodika a návčik manažerského koučování, manažerské koučovací zpětné vazby a mentoringu
- Dokončení psychologických škol a využitelných nástrojů – Gestalt experimenty, Ericksonská strategická terapie, NLP
- Další využitelné koučovací nástroje – přerámování, normalizování, paradoxní intervence (využití rezistence, konotace na zdroj jako nástroj možné změny), externalizace, narativní přístupy (zkoumání funkce problému a kreativní hledání nových možností řešení), vytváření zážitkových experimentů, dialog na několika židlích, kotvení zdrojů)
- Sebezážitek v roli koučovaného – využití dalších nástrojů kouče

- Opakování celé metodiky vedení koučovacího rozhovoru, přehled účinných koučovacích nástrojů a jejich synergické včlenění do jednotlivých částí koučovacího rozhovoru vedeného integrativním přístupem
- 5. DÚ: Písemná prezentace sebe jako kouče na 2 strany A4

6. blok: Supervize koučovacích rozhovorů s pozvanými hosty/klienty

Koučování pod supervizí, opakování teorie a metodiky, ověřování základních koučovacích kompetencí, etického přístupu a použití pokročilých koučovacích nástrojů a dovedností.

- Supervize vedení rozvojových rozhovorů s hosty, ověřování dodržování etiky kouče, zvládnutí základních koučovacích kompetencí i využívání doplňkových a pokročilejších koučovacích technik a nástrojů
- Opakování teorie a metodiky jako příprava na závěrečné zkoušky (test, videonahrávka, písemná sebereflexe)
- Sebezážitek v roli koučovaného – vedení koučovacích rozhovorů na téma Příprava na závěrečnou supervizi
- 6. DÚ: Zpracovat písemnou sebereflexi svých vlastních posunů, objevů a pokroků dosažených během koučovacího výcviku a reflexi a hodnocení výcviku samotného

7. blok: Závěrečná certifikační supervize – 1. závěrečný ověřovací test, 2. odevzdání písemné sebereflexe z výcviku, 3. obhájení videonahrávky, 4. kontrola docházky a DÚ

Koučování pod supervizí, opakování teorie a metodiky, ověřování základních koučovacích kompetencí, etického přístupu a použití dalších naučených dovedností a nástrojů.

- Závěrečný znalostní test z teoretických a metodických poznatků z celého výcviku
- Obhájení supervizní videonahrávky individuálního koučovacího rozhovoru s klientem neznalým koučování – supervizní rozhovor nad reflexí videonahrávky (závěrečné ověření dodržování etiky kouče, základních koučovacích kompetencí i používání doplňkových koučovacích technik a nástrojů)
- Závěrečná reflexe posunů a efektů výcviku na účastníky a hodnocení výcviku
- Předání certifikátů.

Lektoři a supervizoři programu:

garant, lektor a supervizor **Mgr. Ing. Milan Bobek, MSc.** – AKS - akreditovaný kouč supervizor ČAKO, certifikát Systemické koučování, Gestalt přístup v osobním a pracovním kontextu, lektor vzdělávání dospělých

lektor **Mgr. Jan Trojánek** – akreditovaný kouč ČAKO, certifikát Koučování a moderování s jednotlivcem a se skupinou – 3. ročníky výcviku, lektor vzdělávání dospělých a zážitkových rozvojových programů

lektor **Mgr. Petr Peniška** - mnohaletý průběžný výcvik v systemickém Solution Focus přístupu, systemickém koučování a supervizi u Steva de Shazer, Insoo Kim Berg, Kurta Ludewiga, Ernsta Salomona, Immeldy McCarthy, V. Strnada a I. Úlehly v ISZ, kurz krátké terapie od Insoo Kim Berg, výcvik v metodě videotrénink interakcí (VTI), kterou přivezl do ČR

lektor a supervizor **Mgr. Rebeka Jana Trepáčová** – ACC ICF, certifikát Trénink koučů, Umění a věda koučinku, supervizor modelu růstu Virginie Satirové

Literatura:

- Bobek, M., Peniška, P. *Práce s lidmi: Učebnice poradenství, koučování, terapie a socioterapie pro pomáhající profese*. Brno: NC Publishing, 2008 – **základní učebnice kurzu**
- Bobek, M. *Efektivní práce s lidmi: Studijní pomůcka pro kombinované studium*. Brno: NEWTON Books, 2014
- Parma, P. *Umění koučovat*. Praha: Alfa, 2006
- Whitmore, J. *Koučování: Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti*. Praha: Management Press, 2004
- Galwey, T. W. *Inner Game pro manažery*. Praha: Management Press, 2010
- Podnětové listy FBE.

Vybrané kapitoly z další doporučené literatury:

- Kratochvíl, J. V. *Výchova, zřejmost, vědomí*. Praha: Hermann a synové, 1997
- Mackewn, J. *Gestalt psychoterapie: Moderní holistický přístup k terapii*. Praha: Portál, 2004
- O'Connor, J., Seymour, J. *Úvod do NLP*. Praha: Institut pro NLP, 1998
- Satirová, V., Banmen, J. a spol. *Model růstu: Za hranice rodinné terapie*. Brno: Cesta, 2005
- Tolan, J. *Na osobu zaměřený přístup v poradenství a psychoterapii*. Praha: Portál, 2006
- Von Schlippe, A., Schweitzer, J. *Systemická terapie a poradenství*. Brno: Cesta, 2001

Navazující tréninky:

V certifikovaném tréninkovém programu v koučování a efektivní práci s lidmi je možné pokračovat **druhým ročníkem** zaměřeným na metody práce se skupinou a poté i dalšími navazujícími jedním až třemi **supervizními ročníky**.

Ceny a místo konání:

Cena za roční výcvik zahrnující 7 x 2 dny kurzu je 54.000,- Kč + DPH pro účastníky, kterým kurz hradí zaměstnavatel.

Na samoplátce, neziskové organizace a studenty se vztahují grantové slevy. Cena pro samoplátce je po slevě 36.000,- Kč + DPH a cena pro neziskové organizace a studenty činí 24.000,- Kč + DPH. Slevy se uplatňují na přihlášce do kurzu.

První setkání veřejných kurzů se obvykle koná v Praze, ostatní soustředění pak v našem tréninkovém centru u Dobříše 30 min od Barrandovského mostu (www.treninkcentrum.cz).

Doprava je organizována společně několika auty. Cena za ubytování činí 650,- Kč vč. DPH/noc + 750,- Kč vč. DPH za 4 jídla (oběd - večeře - snídaně - oběd).

Garant programu:

Mgr. Ing. Milan Bobek, MSc., senior konzultant, lektor, supervizor, kouč, psycholog
FBE Praha, s.r.o. - For Business Excellence
Baarova 13, 140 00 Praha 4
Tel.: +420 602 196 468, milan.bobek@fbe.cz