

## **DOBRODRUŽSTVÍ BEZPEČNÉHO EXPERIMENTU II.**

Motto: „Smrt jednoho boha je  
smrtí všech bohů...

To stejné platí i o emocích.  
Když potlačíte ty nepříjemné,  
schovejí se všechny...”

Thomas Moore

# ÚVOD: JAK A PRO KOHO

Milé kolegyně, milí kolegové,

předkládáme Vám program nadstavbového výcviku koučů, který naplňuje následující kritéria:

- Rozvíjí dále umění užitečného rozhovoru s jednotlivcem i ve skupině a schopnost věnovat se také tomu, co není na první pohled zřejmé.
- Je rozvojovým programem pro ty, kteří v životě neignorují emoce a chtějí se s nimi učit smysluplně zacházet – u sebe i u druhých.
- Naučí nás všechny čerpat z našich zdrojů ve chvílích, kdy to potřebujeme.
- Výcvik je postaven na principech Non-Violent Communication (M. Rosenberg, R. Gonzales) a dalších (E.Tolle, W. Dyer, D. Chopra, ...).

Výcviková skupina je vybrána jako seniorní ve smyslu pracovních zkušeností a se základním vhladem do problematiky koučování. Výcvik je určen absolventům jakéhokoliv základního výcviku koučů a jiných výcviků a také všem, kteří intenzivně pracují s lidmi.

Iva Pondělková

<p style="text-align: center;"><b>Modul 1</b>  <b>"Hlavní principy NVC koučování.</b>  <b>Seberozvoj ve skupině.</b>  <b>Vnitřní dilemata."</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Modul 2</b>  <b>"Meditace v koučování, Modelování</b>  <b>situací. Nalhávání ega."</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Modul 3</b>  <b>"Přežití víry. Tajemství."</b></p>
<p>Hlavní principy NVC koučování</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Naplněné potřeby</li> <li>● Energie nenaplněných potřeb</li> <li>● Dimenze empatie – empatie k osobě, empatie k tělu</li> <li>● Formy empatie – reflexe, vidím/slyším, empatický odhad potřeby</li> <li>● Potřeba versus pocit – jak je to s láskou</li> <li>● Vztahy jako hlavní zdroj problému egoistické mysli</li> </ul> <p>Seberozvoj ve skupině</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Metodika</li> <li>● Sebereflexe a sdílení</li> <li>● Dyad meditation</li> </ul> <p>Vnitřní dilemata</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Vnitřní dilemata, jejich vznik a pasti skryté v pozadí</li> <li>● Minulá a současná dilemata, nevyhovující kompromisy</li> <li>● Emoce a rozhodování „buď – anebo“, rozhodování z ega</li> <li>● Odstup a energie nenaplněných potřeb</li> <li>● Uvolňující energie potřeb, svoboda volby</li> <li>● Pálení mostů – nevracím se do „měl/a jsem se rozhodnout jinak“</li> </ul>	<p>Meditace v koučování</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Šest témat péče o sebe</li> <li>● Meditace jako přepínač do přítomnosti</li> <li>● Meditace na přijetí emocí</li> <li>● Meditace – cesta k sobě</li> <li>● „Nevěřící“ klient a nabídka meditace</li> </ul> <p>Modelování situací</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kdy a proč pracovat s reálnou situací v modelu</li> <li>● Schopnost klienta plně žít situaci</li> <li>● Strachy klienta ze selhání</li> <li>● Korekce zkušeností pod úrovní ega</li> <li>● Korekce řeči, těla a postoje</li> <li>● Prohození rolí, role pozorovatele</li> <li>● Trenažér intenzity</li> <li>● Inventura přítomných potřeb</li> <li>● Co když je to horší, hlubší, hodně bolavé</li> </ul> <p>Nalhávání ega</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● V zajetí myšlenek a vnitřních monologů</li> <li>● Domněnky, předpoklady, hodnocení a paušalizace a jejich vztah k určitým emocím</li> <li>● Způsoby rozlišování mezi popisem „reality“ a mentálními konstrukcemi našeho mozku – obviňování jiných, sebeobviňování...</li> <li>● Náhled nad situací a myšlením – moje volba</li> </ul>	<p>Přežití víry a přesvědčení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Vznik věr a smysl jejich existence</li> <li>● Toxicita přežitých věr a přesvědčení, omezení života</li> <li>● Překrytí základních potřeb v dětství, obrana před světem – traumatické víry</li> <li>● Vliv kultury a prostředí – kulturní internalizované víry</li> <li>● Vědomé a nevědomé víry</li> <li>● Identifikace vlastních přesvědčení a prověření jejich funkčnosti</li> <li>● Výlet do dávné minulosti a korekce minulé situace</li> <li>● Korekce současné víry, dopad do života, obezřetnost</li> </ul> <p>Tajemství</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Inspirační intro do tématu (Deepak Chopra, Wayne Dyer, Yianla Vanzant) – nabídka kouče</li> <li>● Inspirační nabídka versus manipulace</li> <li>● Studem umlčovaná společnost</li> <li>● Tajemství, která nesmí spatřit světlo světa</li> <li>● Řekni to</li> <li>● Mýty okolo „správné“ reputace a svobody volby</li> </ul>

<p style="text-align: center;">Modul 4 "Příprava na autentický dialog. Autentický dialog."</p>	<p style="text-align: center;">Modul 5 "Mediace dialogu."</p>	<p style="text-align: center;">Modul 6 "Traumata. Certifikační supervize."</p>
<p>Příprava na autentický dialog</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Připravenost situaci reálně řešit, říci to nahlas</li> <li>● Příprava na autentický dialog - proces odstupování od situace, "oddebilňování" druhého</li> <li>● Empatie zaměřená na sebe</li> <li>● Krátkodobé upozadění druhé strany, zrcadlo potřeb</li> </ul> <p>Autentický dialog</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● NVC autentický dialog respektující nenásilí vůči sobě i druhému, nemlčení, sdělení stanoviska s respektem</li> <li>● Připravenost na dialog - schopnost dočasně upozadit sebe dle situace</li> <li>● Rozkrytí myšlenek, soudů, interpretací, předpokladů,...</li> <li>● Minimalizace vyčítání, obviňování, urážek, sebelítosti,...</li> <li>● Balance sdělení a sdílení potřeb</li> <li>● Žádost vs podmínka</li> <li>● Dospělé vyjednávání na základě potřeb - potřeby obou stran jsou podstatné</li> <li>● Připravenost vést dialog v praxi. Nutnost vést dialog v praxi</li> </ul> <p>Seberozvoj ve skupině</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sebereflexe a sdílení</li> <li>● Dyad meditation</li> </ul>	<p>Mediace dialogu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pravidla mediace a role mediátora</li> <li>● Způsoby intervence mediátora</li> <li>● Zviditelňování potřeb v procesu mediace</li> <li>● Typy mediace dle povahy konfliktu</li> <li>● Koučování dvojice</li> <li>● Koučování konfliktu dvojice v rámci skupiny</li> <li>● SOS, co když jde všechno špatně</li> </ul> <p>Seberozvoj ve skupině</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sebereflexe a sdílení</li> <li>● Dyad meditation</li> <li>● Domácí úkol</li> </ul>	<p>Traumata</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Vznik traumát + kde teorie pokulhávají</li> <li>● Co řešit a co nechat být</li> <li>● Vnímání potřeb tělem</li> <li>● Uzemnění vnímáním vs Bolest z traumatu</li> <li>● Automatizace schopnosti vnímat (krása, láska, vděčnost, hojnost, klid)</li> <li>● Léčebný postup inspirovaný šamany</li> <li>● Stav nouze - co když je "toho" příliš na klienta/kouče</li> </ul> <p>Závěrečné supervizní setkání pro certifikaci</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Supervize nahrávek koučovacích rozhovorů</li> <li>● Reflexe a sebereflexe</li> </ul>



## GARANT VÝCVIKU - ING. IVA PONDĚLÍKOVÁ

| *Motto: „Nejlepší školy jsou hodně drahé. Zvláště pak škola života...”* |

**Mám ráda změny a mám ráda věci pod kontrolou. Protiklad? Nikoliv. Soulad přeměn a kontroly, to je pro mě change management, který je mým chlebem a koníčkem zároveň.**

### Kam jsem chodila do školy?

NVC International Community – development and supervision	2016-2021
EURO LIVE Program – NVC koncept	2010-2016
Intensive Retreat – Eckhart Tolle	2013
Intensive group nad individual Zen retreat – Genpo Roshi	2013
Biosynthesis training	2009-2011
Nonviolent Communication Internationale Intensive Training/Robert Gonzales	2008
Nonviolent Communication Internationale Intensive Training/Marshall B. Rosenberg	2007
Supervize v koučování/Pilar Godino, Intuicion	2007
Akreditovaný kouč supervizor – 3. stupeň akreditace, Česka asociace koučů	2006
Facilitation skills and workshop design/Techniques for Change	2005
Managing Change/Techniques for Change	2005
Intenzivní program výcviku poradenství v Change Managementu/ČNP	2001-2004
Manipulace v komunikaci/SPMKV	2001
Videotrénink interakcí/SPIN, třísemestrální výcvik	2001-2002
Management Consultancy Development Programme – program PHARE	2000
Management Coaching – systemický kouč 2. stupeň/ISK	1999
Manipulace a asertivita/IPPP	1999
Management Coaching – systemický kouč 3. stupeň/ISK	1998
Entrepreneurial Management in a Free Market Economy/ITC Belgium	1995-1996
Příprava manažerů pro tržní ekonomiku/Transfer Switzerland	1994
Project Design Course – Logical Framework Metodology/Team Technologies	1992
ČZÚ Praha, obor fyrotechnický a genetika rostlin	

### Kde jsem získala praxi?

Senior partner společnosti ČNP Consulting	od r. 2005
Ředitel společnosti ČNP Consulting	1994-2005
HR ředitel společnosti Manufaktura	1992-1994
Obchodní ředitel společnosti Manufaktura	1991-1992



## Moje nejvýznamnější projekty?

Pepsi Americas – Změnový projekt, návrh projektu a realizace, konzultant

ČSOB – TOP Leadership Academy, transformační projekt, návrh projektu, konzultant, kouč České aerolinie – ČSA Leadership Academy, návrh projektu, konzultant

ING Group – Development program for managers and directors and program od Leadership Expedition

ČSOB SK – konzultant a kouč Country týmu, konzultant projektu Expedition Heart a projektu Performance management support pro pobočkovou síť

TEVA Pharmaceuticals – projekt rozvoje leadershipu pro střední a východní Evropu, konzultant kouč

ČSOB – rozvojový projekt pro detail Modrý lev, konzultant, kouč

Dobrodružství bezpečného experimentu – certifikovaný rozvojový program pro seniorní management s koučovací zaměřením

Dobrodružství bezpečného experimentu II – nadstavbový výcvik pro seniorní kouče a manažery

Psychotéky – neziskový rozvojový projekt

Můj Leadership – otevřená leadership akademie – rozvojový program pro manažery

## Na co se specializují?

Nyní se zaměřuji poradensky na celou oblast Change Managementu, definování vizí a klíčových aktivit v rámci nastaveného směřování a řízení výkonu, dále na koučování (nejvyšší stupeň akreditace ČAKO: Akreditovaný profesionální seniorní kouč, Evropská akreditace EMCC – Senior Practitioner), výcviky koučů, strategické koučování a hlavně na rozvojové programy pro manažery.

# ORGANIZAČNÍ INFORMACE

<b>Termín konání:</b>	Online zahájení: 10. 12. 2024 od 15:00 do 16:30 hodin Modul 1: 22. - 23. 1. 2025 Modul 2: 26. - 27. 2. 2025 Modul 3: 2. - 3. 4. 2025 Modul 4: 14. - 15. 5. 2025 Modul 5: 11. - 12. 6. 2025 Modul 6: 10. - 11. 9. 2025
<b>Časový harmonogram:</b>	oba dva dny shodně od 9:00 do 17:00 hodin
<b>Místo konání:</b>	v prostorách ČNP Consulting, Na Bělidle 4, Praha 5, 5. patro
<b>Lektor:</b>	<b>Iva Ponděliková</b> , akreditovaný kouč - supervizor a lektor s dvacetiletou zkušeností s podporou firemních transformací i transformací jednotlivců; autorka knih EGOotroctví, Vztahové NEchutnosti a Jaterní texty

## CENOVÁ KALKULACE

Cena semináře **zahrnuje**:

- přípravu programu
- organizační zajištění výcviku v uvedeném rozsahu
- zajištění a vhodný výběr koučů
- přípravu koučů
- odborný výběr probíraných témat
- možnost odborných konzultací účastníků s koučem během vzdělávacího programu
- školící prostory a technické vybavení
- dopolední a odpolední coffee break
- pomůcky pro výuku (papíry, tužky, kamera, materiál a vybavení odpovídající zaměření a metodám rozvoje)
- speciální skripta pro účastníky
- hodnocení přínosů rozvojového programu s účastníky (rozhovory, dotazníky)
- akreditaci programu dle mezinárodních standardů EMCC
- certifikát o absolvování výcviku

Cena **nezahrnuje** ostatní stravování a ubytování účastníků.

Celková cena výcviku činí **89.000 Kč + DPH**. V případě uhrazení plné ceny v jedné splátce do 30.9.2024 je cena za výcvik 84.000 Kč + DPH.

Částku je možno zaplatit ve dvou splátkách. První splátka činí **45.000 Kč** a je třeba ji uhradit nejpozději 4 týdny před zahájením výcviku, druhá činí **44.000 Kč** a termín její splatnosti je před 4. modulem.

Děkujeme Vám za čas a pozornost věnovanou tomuto návrhu a těšíme se na Vás.

Iva Ponděliková  
[iva.pondelikova@cnp-consulting.cz](mailto:iva.pondelikova@cnp-consulting.cz)  
GSM: +420 603 516 065

ČNP Consulting, 30. 8. 2024