

Reference Výcviku koučů vedeného Mgr. Petrem Růžičkou na VŠAPs

Závěrečná reflexe osobního rozvoje, Výcvik koučů 2020/2021

Místo: Karlovy Vary, Dne: 14. 06. 2021, Jméno a příjmení: Helena Trtková Říhová

K výcviku koučů mě dostala náhoda, která nebyla úplně náhodná, jelikož bylo mým přáním studovat na VŠAP a s tímto mým přáním jsem oslovila mou kamarádku Janu Škudrnovou, o které jsem věděla, že má zájem na sebevzdělávání v obdobné oblasti jako já a věděla jsem, že se Jana nebude bránit novému poznání a že mi nedá košem. Výběr studia jsem nechala na Janě a ta vybrala výcvik koučů. A já jsem jí za toto rozhodnutí velmi vděčná.

Projít tímto výcvikem pro mě neznamenal jen naučit se koučovat, této technice, která mimochodem ohromně dobře funguje. Výcvik pro mě znamenal mnohem více. V těžké době covidové jsem uvítala vidět nové tváře, slyšet nové informace. Jelikož jsem měla přes zimu veliké pracovní vytížení a rodinné problémy a vyčerpávala mě i ta covidová monotónnost, jinak se ve své ordinaci rozmanitostí diagnóz nenudím, tak jsem všechny tyto nové podněty uvítala, čerpala z nich a dodávaly mi sílu. Ráda poznávám nové lidi, země a kultury a proto si vážím tohoto svého rozhodnutí, jít studovat především v tak nejisté době, v době uzamčení. Za všechna nová poznání, impulzy a přátelství jsem velmi ráda.

To co mě obohatilo a posunulo, a co nesmím opomenout, jsou IT technologie. Nikdy bych si nemyslela, že zvládnou on-line výuku. Neříkám, že se ze mě díky kurzu stal specialista přes počítače, jen si sama sebe cením za to, že jsem zvládla výcvikové přenosy, že už se nebojím koukat do kamery a zvládám nahrávání. Dokonce jsem se po delší době vrátila k výuce angličtiny, kterou mám nyní on-line, což pro mě nebylo ještě před půl rokem možné. Naučila jsem se alespoň částečně pracovat s Teamsy, dále skenovat, posílat soubory, psát ve Wordu, což jsem již všechno dělala, ale nyní jsem se ve všem zdokonalila. Do budoucnosti bych si však představovala koučování pouze v prezenční formě, naživo, při setkáních s klientem osobně. A čemu zůstávám věrná, je přesvědčení, že si nikdy nepořídím Facebook.

Co je pro mě nejdůležitější, je fakt, že mě náš výcvik nejvíce naplnil a rozvinul v oblasti mezilidské komunikace, ta on-line už byla řečena, ale v té osobní, tváří v tvář, jsem udělala výrazný posun. Z direktivní řešitelky všeho jsem se posunula k osobě, která umí být i nedirektivní. Mám najednou více pochopení. Dokážu přijímat názory druhých, a to mám samozřejmě na mysli i názory svého manžela a dcery. Zbytečně již neřeším to, jaký kdo je a co říká. Vůbec jsem si všimla, že již méně mluvím, méně hodnotím a více pozoruji. Cítím se být šťastnější.

Posunula jsem se i ve svém profesním životě. Zlepšila jsem se v komunikaci se svými pacienty, dokážu je lépe číst. Musím říci, že empatická a vřelá jsem byla vždy. Ale nyní vidím posun v motivaci ke spolupráci pacientů. Umím je více zaujmout, umím jim lépe vysvětlit danou problematiku. Netlačím na ně, nabízím spolupráci. Vždy jsem měla snahu o spolupráci v rovině dospělý s dospělým, dnes jsem se však posunula o krok dále. Najednou vidím a čtu hru své pacientky „ A nemohla byste – Ano ale“.

Zmiňuji-li Erika Berneho, musím napsat o své nedávné návštěvě divadla. Otevřela se mi nová dimenze chápání lidského jednání. Divadelní hra slavného autora Irgmana Bergmana se hemžila vyjádřením dramatického trojúhelníku a byla plná rozmanitých sociálních her. Bohužel, mým kolegům hra přišla laciná a chybělo jim pozorování a hlubší zamyšlení se nad hrou, nad autorovou myšlenkou.

Jsem více pozitivní. A tím nemyslím, že se nutím nebo že si nalhávám, že den je krásný. Jen si z množství zážitků vybírám ty plusové, zdařilé, pozitivní a jsem více optimistická. V přednášce pana profesora Cyrila Höschla jsem slyšela zajímavost, proč negativní lidé vnímají negativně a naopak. Negativní člověk vnímá vše hůře. Pozitivní člověk dokáže číst zprávu, která může být však mnohem horší než ta zpráva, kterou čte negativní člověk, mnohem pozitivněji. Pozitivní člověk si nechce kazit den, nechce si kazit svou dobrou náladu, proto tu stejnou, ne-li horší zprávu vyhodnotí příznivěji. Jde o otázku vnímání a zpracování informací v našem mozku, v amygdale. Proto negativní zprávy házím za hlavu, což neznamená, že neřeším důležité věci. Ale dnes už vím, že si nechci zbytečně otravovat život.

Čím mi výcvik dále pomohl, je četba. Vždy jsem byla velký čtenář. Ovšem za poslední roky se mi knihy začaly hromadit na nočním stolku a prostě nebyl čas. Jsem ráda, že jsem se opět vrátila ke čtení, a i k času pro sebe. Jsem ráda, že nesedím pasivně před televizí, jsem ráda, že se vzdělávám. A jsem velmi ráda, že můj výcvik koučů dostal přednost před manželovo postgraduálním studiem, za což mu nesmírně děkuji.

Koučování je pro mě nová zkušenost. Je to metoda efektivní, které věřím. Kouče vnímám jako člověka velmi vyrovnaného a zkušeného. Cokoli dělám, snažím se dělat stoprocentně. Svoji praxi a své pacienty v ničem neošidím. A jak s velkým respektem a láskou říkám: „Mý pacienti mě milují.“ Mají ve mně důvěru. A s pokorou vnímám zpětné vazby, jelikož svoji práci mám ráda a snažím se jí dělat naplno a poctivě. Negativně vnímám Petře tvoji zkušenost s lékaři a s jejich farmaceutickými firmami podplacenými praktikami nebo s jejich prostým zanedbáním péče. Neříkám, že jsem altruista a že nemám „všech pět“ pohromadě, ale české zdravotnictví mě vyčerpává. Vidím plno nedostatků, nejasná pravidla, chaos. Ale lidé i lékaři jsou různí.

Já bych jednou chtěla dělat práci kouče dobře. Již jsem určitý posun dokázala, ale vím, že stále mám co zdokonalovat a bude mě to stát jistě ještě hodně úsilí. A to i z důvodu, že nejsem vystudovaný psycholog. Chci na sobě zapracovat a budu ráda za další možné vzdělávání. Jsem zodpovědný člověk a těším se na další studijní příležitosti a na další možnosti, které povedou k mému osobnímu sebe rozvoji.

Závěrečná reflexe osobního rozvoje během výcviku Výcvik koučů 2020/21

Jméno a příjmení: Tomáš Féllinger

Pokud mám zhodnotit svůj vývoj v roli kouče a také v roli člověka, který se neustále vyvíjí a snaží se na svém rozvoji pracovat, ušel jsem během tohoto výcviku kus cesty. Cesta to byla intenzivní, mnohdy plná špatné nálady, mnohdy naopak plná pocitů úspěchu a radosti.

Na začátku jsem byl poměrně vyděšený z toho, co mě čeká a koho poznám, vyděšený jsem byl též z nácviku koučování a následné praxe. Nicméně hrany mého strachu a obav z tohoto se postupem času obrousily a nebyly tak ostré. Za to rozhodně mohlo to, že jsem se zažil jinak, zažil jsem se v jiné situaci a zjistil jsem, že tyto situace, kdy mám být v roli kouče, pro mě nejsou nezvládnutelné. Naopak jsem zjistil, že to zvládám. A i když stále pociťuji lehkou nervozitu před každým koučováním, není to onen paralyzující strach jako na začátku.

Díky tomu, že jsem se tyto situace naučil zvládat, ve mně opět trochu povyroستlo sebevědomí (nicméně stále ho nemám tolik, kolik bych mít chtěl). Cítím se tak při koučování více svůj, komfortněji a sám za sebe, tedy autentičtější. Zjistil jsem, že koučování zkrátka není exaktní věda, a že je normální chybovat. Toto uvědomění tak napomohlo k tomu, abych byl k sobě laskavější. Abych byl laskavější k sobě i svým

chybám, protože právě ony chyby jsou při dostatečné sebereflexi tím, co mě může posunout dál k lepší verzi mě samotného.

A tady se dostávám k dalšímu bodu svého vývoje. Sebereflexe. Ještě nikdy jsem nebyl podrobený takto intenzivní sebereflexi, z níž jsem byl mnohdy i otrávený a unavený, nicméně urputně oddaný myšlence na to, že každou jednu reflexi a sebereflexi chci napsat co nejsvědomitěji umím a můžu.

Tato sebereflexe a reflexe pak hrála silnou roli i v tom, co se mi začalo dít i v osobním životě. Objevil jsem v sobě, že ve svém osobním životě nejsem příliš spokojený, začal jsem si totiž více všimnout komunikace mezi lidmi, komunikace jiných lidí se mnou a taky jsem si začal všimnout vlastní nespokojenosti s tím, jaké vztahy s lidmi mám, protože (dle mého) právě komunikací vztahy utváříme. Tato nespokojenost se pak stala doutnajícím rozbuškou v mém partnerském vztahu, která nicméně vybuchla. Vztah jsme zachránili a já jsem si přišel na to, že pokud chci lepší vztahy, je potřeba hlavně můj krok vůči lidem, místo čekání na to, až tito lidé přijdou za mnou. Navíc jsem si díky neustálému tréninku sebereflexe uvědomil, co mi chybí. Uvědomil jsem si, že nejen v práci spoustu času a energie investuju do druhých, ale že totéž vlastně dělám i při koučovacím výcviku, a že vlastně, kromě přítelkyně, kolem sebe nemám nikoho, kdo by svůj čas a energii investoval do mě. Že mi zkrátka scházejí přátelé. A tak jsem začal znovunavazovat stará přátelství a známosti, abych dopřál svému malému dítěti uvnitř sebe trochu více péče od ostatních.

A moji pracovní sféru to také ovlivnilo velmi moc. Coby lektor českého jazyka pro cizince, se setkávám s lidmi z různých kulturních, a tudíž i názorových okruhů, proto si velmi všimám sám sebe při diskusích, kde se svými studenty neshodují a učím se i nadále pracovat s jinakostí. Místo obhajování svého názoru jako toho jediného správného, se tak učím naslouchat názorům druhých a zejména respektovat tyto názory.

Tomáš Féllinger

ZÁVĚREČNÁ SEBEREFLEXE – OLGA MARTINÍKOVÁ

Do výcviků jsem vstupovala s již předchozí terapeutickou zkušeností a zároveň s nabytými znalostmi v rámci psaní diplomové práce na téma koučování. Věděla jsem, že nemám předchozí praktickou zkušenost přímo s koučováním a, že propojení terapeutických dovedností a znalostí z oblasti koučování pro mě budou drobnou výhodou nicméně, jsem si dobře uvědomovala, že jsem prakticky na začátku díky chybějící tacitní zkušenosti. Můj předpoklad se potvrdil, neboť jsem v rámci koučování zjistila spoustu nových informací a zároveň získala velké množství praktických dovedností. Co se týče získaných informací, tak musím velmi ocenit literaturu, která nám byla doporučena a v rámci čtení Pragmatiky lidské komunikace jsem byla velmi mile překvapena, jakým způsobem byla komunikace zmapována. Tato kniha se mi nečetla dobře, protože v ní byl použit velmi komplikovaný jazyk, ale pokud bych měla shrnout obsah knihy, tak nyní patří mezi mé nejoblíbenější, co se týče pojetí lidské komunikace. Co se mi také povedlo dostat do praxe byla koučovací struktura v podobě GROW modelu a nesmím opomenout také to, že jsem měla možnost trénovat kladení otázek v praxi, což považuji za nesmírně užitečné. Na školení vznikl ve skupině velmi bezpečný prostor a všichni účastníci si vzájemně velmi vycházeli vstříc a pomáhali si, což mi dovolilo dělat chyby a z nich se následně učit.

Vnitřně mám pocit, že jsem udělala značný pokrok, nicméně upřímně píši a uvědomuji si, že mám před sebou ještě velmi dlouhou cestu. Rozbory nahrávek pro závěrečnou evaluaci mi ukázali velké mezery, které je za mne potřeba vyplnit. Tento výcvik mi dal nejen teoretickou a praktickou část, ale také jsem velmi vděčná za nové přátele a možnost s nimi sdílet naši další koučovací cestu. Myslím, že nemá smysl ani význam zde opět vypisovat

všechny získané vědomosti a dovednosti v rámci výcviku, neboť jsem se jimi zabývala v jednotlivých sebereflexích k sezení, ke všem knihám i dalším součástem výcviku. Pojímám tuto závěrečnou sebereflexi, jako zamyšlení nad tím, zda jsem udělala pokrok a když se podívám kolem sebe a vidím všechny poznámky, přečtené materiály nahraná videa a vidím svou práci, která je dokonce i hmatatelná, vím že jsem skutečně pokrok udělala a uvědomila si spoustu svých předností, ale zároveň i nedostatků, na kterých mohu pracovat dále. Koučování je pro mě nepřetržití nikdy nekončící proces vývoje, stejně jako život sám.

Závěrečná reflexe osobního rozvoje během výcviku – Marcela Štorcová

Jak jsem se během výcviku posunula? Určitě jsem se hodně posunula v rovině osobnostní, dozvěděla jsem se spoustu nových informací nejen o koučování jako takovém, ale i o kvantové fyzice, paradigmatu, fungování mozku atd., to jsou věci teoretické, které mě posunuly. Dále mi hodně pomohla nahraná videa z koučování, jak z role kouče, tak z role koučovaného.

Dlouho mi trvalo, než jsem se odvážila zpětně se podívat na nahraná videa, moc jsem se bála, co uvidím. Vůbec se mi do toho nechtělo, ale nakonec jsem to zvládla a velmi mě to posunulo. Viděla jsem se nejen jak vypadám, ale i jak působím, jak se projevuji, jak mluvím. Dalo mi to moc. Vidím se jinak, dávám si pozor na určité projevy svého těla. Když jsem se zpětně podívala na sebe jako na koučovaného, ještě jsem si ujasnila, kdo vlastně jsem a co si řeším. Je to moc zajímavé zjištění, když se člověk podívá z venku. Rozhodně mám ještě kus práce před sebou a nehodlám to vzdávat. Tento kurz mě nakopl k dalším změnám.

Co se týká posunu na úrovni vztahové, je to tak, že jsem o pár přátel přišla, protože už jsem jiná, mám jiné paradigma, ale zase jsem o pár přátel bohatší. Takže to vnímám pozitivně. To, co nefungovalo se téměř rozpadlo a něco nového vzniklo, to je koloběh života.

Posun jako kouč jsem udělala obrovský, protože před kurzem jsem matně tušila, co to je koučování a na konci kurzu mám kompletní informace o koučování od jeho počátků až do současnosti, a dokonce jsem si to mohla vyzkoušet a zavádím to do své praxe. Takže když použiji koučovací škálu, před kurzem jsem byla na nule a nyní jsem na svém cíli, tedy na desítce. S tím, že nula bylo – jen tuším, co to koučování je a desítka – cíl, dozvědět se informace o koučování a začít ho začleňovat do mé praxe.

Na úrovni pracovní jsem se posunula asi nejvíce. Mám více metod pro své klienty, předělala jsem si poradnu. Zjistila jsem, že mám špatně rozestavěný nábytek a že se mi ten prostor vůbec nezamlouvá. Tak jsem během lockdownu zakoupila nový nábytek, nová křesla, vyhodila jsem věci, které tam nemají být, a tak jsem si ten pracovní prostor zvelebila, aby tam bylo příjemně a útulno. Myslím, že se to povedlo, ještě je třeba dokoupit pár drobností a bude to hotové.

Tak to byla má poradna, z které mám velkou radost. Ještě zajímavější je posun v mé praxi s koučováním. Poslední dny pozoruji, že koučovací otázky používám často jak s klienty, tak i v běžném životě a mají opravdu dobrý dopad. Doufám, že budu mít možnost se v koučování ještě dále procvičovat, rozvíjet a trénovat, protože mě to moc baví a cítím v tom velký potenciál pro osobní rozvoj, kterým se zabývám. Můj sen je jednou se dostat do nějaké společnosti jako externí kouč, tak uvidíme, třeba se mi to splní.

A ještě v jedné věci jsem se zdokonalila během kurzu, a to je komunikace online přes obrazovku, práce v Teamsech a práce s úpravou videí. To jsem taky před tím neuměla, na

škále tak dva a teď bych to odhadla na devítku. 😊 Rozhodně mě celý kurz moc pomohl a celkově posunul na více úrovních.

Dne: 6.6.2021

Marcela Štorcová

Reflexe osobního rozvoje

Výcvik koučů 2020/21

Osobní rozvoj během výcviku

19. dubna 2021

Jméno a příjmení: Zdeněk Horský

Utvrdil jsme se v tom, že koučování je jedním ze zásadních nástrojů pro zajištění růstu osobnosti člověka a také jeho manažerských dovedností

Inspirací pro můj další rozvoj je problematika lepšího vnímání očekávání jednotlivých lidí a vnitřní impulsy pro jejich rozhodování (reakce účastníků na některé výzvy v rámci kurzu jsem vnímal až s určitým zpožděním)

Komunikace má velmi blízko k matematickým vzorcům a je možno z nich vycházet při řešení některých situací

Člověk musí dozrát sám k poznání

Potvrzení provázanosti mezilidských systémů – reflexe z rodinných konstelací

Je pro mě někdy složité rozumět „normálním“ problémům ostatních lidí – je třeba abych se „snížil“ – ála snížení na úroveň koně ve filmu Zaříkavač koní

Svět je takový jaký se nám jeví (?)

Vyhnout se přílišnému poučování, předvídání (ne ve smyslu budoucího dění a vývoje), mentorování

Ještě víc pozorovat – nehodnotit

Potřeba prohloubit trpělivost při předávání zkušeností a posuzování pokroku koučovaného (kolegy)

Uvědomění si co všechno potřebuji – zjednodušit

Nepředjímat – nepoučovat

Snažil jsme se přispět svými zkušenostmi z reálného manažerského života

Odlehčit těžká osobní témata, které přinášeli účastníci

Experimentovat a uvádět nabyté teoretické dovednosti ihned do praxe v koučování

Cítil jsme pozitivní zpětnou vazbu od účastníků a otevřenost v jejich hodnoceních

Nabízela jsem hodnocení jejich výkonů formou přirovnání

Naprosto zásadní je společné nalezení cíle koučování a může trvat určitou dobu

Koučování se nezaměřuje na chyby, které se staly, ale příležitosti, které přijdou

Kouč uvolňuje potenciál člověka a umožňuje mu tak maximalizovat výkon

2 aspekty koučování – vnímání reality a odpovědnost

Velkým přínosem byla metoda PCA (Personal Centred Approach), kterou jsem neznal a nepoznal v praxi – neexpertní, nedirektní koučování

Posunul jsem se v oblasti psychoterapie a vnímání některých poruch a opakujících se vzorců chování

Osobně jsem se velmi posunul v oblasti vnímání širších souvislostí, které mají vliv na naše přirozené chování a komunikaci

Stále více používám prvky PCA koučování ve svém manažerském vedení lidí

Zajímavé zkušenosti s koučováním light témat – notebook, běhání, alkohol, vaření – může být „veselé a hravé“

Kratší, jednodušší a jednoznačné otázky

Závěrečná reflexe osobního rozvoje během výcviku – Tereza Trefilová

Díky koučovacím výcvikům jsem se dozvěděla, co je a není koučování. Jaké modely a techniky se při koučování můžou použít, a hlavně jsem získala osobní zkušenost, jak v roli kouče, tak i v roli koučované. Na vlastní kůži jsem zjistila, v čem všem je koučování přínosné.

Každý modul výcviku mi vždy přinesl něco nového – novou informaci, zkušenost, inspiraci, nad kterou jsem se poté zamýšlela a někdy se i snažím uplatňovat v běžném životě. Například používání pozitivních formulací.

Za velmi přínosné považuji přístup Petra, který nás vedl k tomu, že každý jsme jedinečný a každý vnímáme svět ze svého úhlu a všechno je dobře. Nejenom, že nám tento přístup sdělovat, to nejdůležitější a pro mě nejužitečnější bylo, že ho uváděl v praxi.

V začátcích svého koučování v roli kouče jsem měla hodně tendence si tvořit domněnky o tom, co by měl klient říct, jak by mě zareagovat, kam bych ho měla směřovat. Ovšem čím více jsem měla s koučováním zkušenost, tyto tendence postupně slábly (neříkám, že by úplně zmizely 😊), a zároveň jsem měla pocit, že i díky tomu se koučování pro mě stává efektivnější a možná i zábavnější.

Absolvování výcviku má zároveň dopad i na můj společenský život. Pokud nastane nějaký názorový rozdíl s jiným člověkem. Přistihla jsem se, že místo toho, abych začala obhajovat svůj názor, jak jsem to dělávala předtím, se ho začnu ptát, např. z jakého důvodu si to myslí. Tímto naše konverzace občas nabude úplně jiný a velmi zajímavý směr místo toho, aby si každý obhajoval to své. Z takové debaty většinou nic užitečného nevzejde.

Zároveň jsem zjistila, že i při rozhovoru s kamarádkami, pokud řeší nějakou situaci. Začínám místo navrhování možného řešení se spíše doptávat a vyptávat a mnohdy to má velmi pozitivní přínos, jak na kvalitu našeho rozhovoru i vztahu. Jelikož tím, že se ptát a zajímám, mají pocit, že jim někdo aktivně naslouchá, zároveň někdy z takové konverzace vzejdou pozitivní výstupy, jak se na danou věc dívat či ji řešit.

I když v partnerském vztahu pro jistotu koučování moc nepoužívám 😊. Celkově mám pocit, že to má i na náš vztah velmi dobrý vliv. U sebe cítím, že jsem klidnější, a spoustu věcí si přestávám brát osobně. Pokud si mi něco nelíbí, dokážu to říct klidně a někdy i s humorem.

Jsem moc ráda, že jsem tento výcvik absolvovala. Moc jsem si víkendové moduly užila, bavilo mě to. Díky výcviku jsem poznala skvělé lidi, se kterými jsme měli možnost zkoumat nástrahy a krásy koučování.

Závěrečná sebereflexe – Monika Kirmanová

Již osm let mám svou provozovnu, kde nabízím a provádím masérské služby a biozonanční terapii. Vždy jsem měla k lidem blízko.

Již několik let se věnuji tématu psychologie, což mi pomohlo pochopit chování jak své, tak i svých blízkých a lidí v okolí. Absolvovala jsem spoustu přednášek a kurzů na toto téma. Ať už to bylo o psychosomatice, o chování lidí, o psychologii vývoje jedince, metoda RUŠ, metoda EFT, LNP atd. Vědomosti z těchto přednášek jsem zkoušela v praxi. A to co mi vyhovovalo a co u mě fungovalo, jsem chtěla předávat dál. Jenomže každý je absolutní originál a to co fungovalo mě, často nefungovalo ostatním. Chápala jsem to tak, že každý jsme na nějaké úrovni vývoje a každý máme jiné filtry vnímání. Nicméně jsem zjistila, že rozhovory se svými klienty a vyžádané rady, je přece jenom o něco posunují dál. Že začínají na sobě pracovat, že si dokáží už mnoho věci vyřešit a být ve větší pohodě. Ale protože jsem věčný hledač, hledala jsem metodu, jak lidem pomoci, aby dostali co je pro ně nejlepší.

O koučování jsem přemýšlela dlouho. Nikdy jsem se však zcela nerozhodla, že bych se tím chtěla zabývat, protože jsem si myslela, že nejsem na to dost zralá. Věděla jsem a cítila, že pokud bych chtěla koučovat, musím já mít vyřešené co nejvíc. Myslím tím sebe samu, své vztahy se svými blízkými, finanční zázemí, prostě pokud já chci pomáhat rozvíjet ostatní, musím být sama v co největší pohodě.

A tak jsem se rozhodla pro psychoterapii, která trvala několik let. Našla jsem a objevila své vzorce chování, své filtry vnímání, které mi byly předány výchovou a prostředím, ve kterém jsem vyrůstala. Samozřejmě vše úplně vyčistit nejde, nejsem jogín.

Po skončení terapie jsem cítila, že již se můžu začít věnovat koučování. Absolutně jsem nevěděla, co od toho mám čekat. Na první víkendové setkání jsem se velice těšila a musím přiznat, že přece jenom jsem byla nervózní. Zjistila jsem, že nebyl důvod se bát.

Celý výcvik se mi velice líbil. Byla jsem uchválena, jakým způsobem a stylem byl podaný. Cítila jsem se ve skupině velice příjemně a v bezpečí. Zažila jsem spoustu aha momentů. Zjistila jsem o sobě, na čem mám ještě pracovat, jaké téma mám ještě nedoladěné.

Jedno ze stěžejních témat bylo absolutní přijetí. Pohled zaměřený ne na nedostatky, jak bývá zvykem, ale co pozitivního si z toho můžeš vzít? Přesměrovávání pozornosti na pozitiva, na nekritičnost. Díky výchově a nastavení školství, jsem byla zvyklá zaměřovat pozornost na chyby. Teď vím, že i na „chyby“ se dá dívat jinak. Nekriticky.

Také jsem si uvědomila, že málo naslouchám. Myslím v životě v běžné konverzaci. V průběhu výcviku jsem vědomě na naslouchání zaměřila pozornost a můžu říct, že jakoby mávnutím zázračného proutku mizí nedorozumění.

Před výcvikem jsem v případech, když něco nebylo podle mých představ, byla víc zaměřená na to, že to nefunguje a co s tím bylo až velmi vzdálené. Dnes? Když něco není podle mých představ, vím, že je třeba zaměřit pozornost na řešení.

Abych to celé shrnula:

Mám pocit, že nyní rozumím víc sama sobě a ostatním lidem, a to jsem byla přesvědčená, že víc už to snad ani nejde. Víc se mi rozšířil úhel pohledu do všech stran. Tak nějak cítím, že jsem našla víc vnitřního klidu. I když je to poměrně krátká doba na posuzování, ale toto obohacení o svůj větší vnitřní klid se promítá do mého okolí. Kurz byl pro mě obrovský zážitek a přínosem. Nyní jsem klidnější, chápavější. Po kurzu vidím i další cesty, které jsem

dříve neviděla. Určitě se chci koučování dál věnovat a těším se na cestu, která bude plná dobrodružství.

ZÁVĚREČNÁ REFLEXE OSOBNÍHO ROZVOJE BĚHEM VÝCVIKU

Než jsem se začala blíže seznamovat s koučinkem, pracovala jsem se svými klienty pomocí alternativních technik. Nenásilně, nemanipulativně, jemně, ale přeci jen jsem vždy byla krok před klientem tak, abych ho mohla navést na jeho řešení. Mým motem vždy bylo to: „Co si neuvědomíš a neprožiješ sám, s tím neodejdeš“. Ale až s koučinkem jsem poznala pravou podstatu těchto slov.

S koučinkem pro mě přišlo něco zcela nového, být krok za klientem. Ze začátku jsem se o to velice snažila, ale mé snažení sklouzlo do něčeho, v čem jsem se necítila úplně „doma“. Cítila jsem, že mé vedení je umělé, nepravdivé a já jsem sama se sebou nebyla spokojena.

Ve chvíli, kdy jsem přijala to, že můžu jít maximálně vedle klienta, jsem se vrátila ke své autenticitě a mohla jsem si opět začít „hrát“ a „tančit“ s ním. A právě tento „tanec“ s klientem já miluji. Vždy pro mě bude důležité, aby si klient uvědomil souvislosti a spojil je na úrovni srdce, duše a hlavy. Ne, jen na úrovni vědomí.

Díky koučinku jsem se posunula v práci s tichem. Minimálně si více uvědomuji jeho důležitost a nezastupitelnou terapeutickou roli.

Velice mě oslovil Model GROW. Ale za svůj jsem ho přijala až ve chvíli, kdy jsem si uvědomila, že ho mohu používat po svém.

Celkově jsem si v sobě a ve svém přístupu srovnala několik věcí a uvědomila jsem si, že koučink jako takový budu ráda používat, když ho budu dělat intuitivně, když budu moct dále tančit s klientem, s tím, že někdy ho povedu já a někdy bude vést druhá strana. V takovém pojetí koučink miluji.

Již jsem si ho vyzkoušela s několika klienty a mohu říct, že v kombinaci s některými přístupy z kineziologie a konstelací, tato metoda obohatila mou terapeutickou praxi, a že u některých klientů funguje na jedničku.

Příkladem toho je pár slov, od jednoho z mých klientů, který již prošel kineziologií a konstelacemi a tentokrát si potřeboval „pouze“ něco urovnat v hlavě:

Ahoj Markét, ještě jednou děkuji za ten včerejšek. Zpětně si říkám, že ani nešlo o kineziologii jako o zdravý rozum. Dobře, že jsem šel, ten pohled z venku bych si sám nevytvořil, protože zdravý rozum už jsem ztratil. Cítím se mnohem líp, hlavně tím, že jsem se mohl vyprávět a dostat ze sebe nahromaděné pocity a křivdy, aniž by z toho byla hádka. Věřím, že teď vykročím tou správnou nohou, protože teď už vím kterou, a bude líp.

Když to shrnu, tak od počáteční nejistoty a pochybování, jsem v koučinku našla kouzlo a po svém jej terapeuticky budu používat.

Markéta Humpilíková

Závěrečná reflexe – Marek Štěpán

Bylo to dlouhé, bylo to intenzivní, bylo to krásné. Tak bych nějak popsal celou zkušenost s koučovacím výcvikem. Z hlediska mého vývoje, to je docela vtipné, protože jsem začínal jako naprostý amatér a nevěděl jsem, co koučink znamená. Měl jsem nějakou představu,

ale ta se během prvního dne celá rozsypala. Myslel jsem, že kouč říká lidem, co a jak mají dělat na základě svých zkušeností a znalostí. Což je tedy spíše mentoring. Rázem jsem se začal učit koučovací techniky plus jsem získával nový pohled na svět. Pohled, který je ještě mnohem více otevřený, nesoudí a spíše naslouchá. Variabilita skupiny mi k tomu určitě napomáhala, protože jsem mohl slyšet velké množství různých názorů a vidět mnoho rozdílných přístupů ke koučinku. Díky tomu všemu jsem se z kluka, který počítal na hodinkách čas, kdy už uběhne těch 10 minut, co jsme měli na první koučink v kouče, který si užívá své koučinky a nedělá mu problém se po dobu 60-90 minut bavit a hluboce naslouchat koučovanému. Osvojil jsem si, jak obecné znalosti jako pozitivní myšlení, každý má svoji realitu, přistupuj ke koučovanému jako kdybys o problému nic nevěděl apod., tak i spoustu technik jako zrcadlení, škálu, popis neverbální komunikace, přerámcování, model GROW apod. Můj posun od prvního setkání do teď na sobě, jak cítím, tak i vidím díky nahrávkám. Koučink určitě využiju ve svoji práci a rád bych se mu věnoval i samostatně a udělal si oficiální certifikaci u EMCC. Vždy budu vzpomínat na tento koučovací kurz a perfektní partu, se kterou jsem si vytvořil opravdu blízký vztah, aniž bych kohokoliv z ní viděl. Opravdu jsem podnikl velmi zajímavý seberozvojový výlet do své duše.

Výcvik koučů se mi moc líbil a určitě bych ho doporučil každému, kdo se zajímá buďto o koučink nebo pracuje v úzkém kontaktu s ostatními lidmi. Pro lidi ve vedoucích pozicích může tento kurz být ještě přínosnější. Díky kurzu jsem opravdu pochopil, co to koučink je a díky velkému zaměření na praxi jsem se mohl naučit koučovské řemeslo. Kurz mi opravdu poskytl naprosto pevný základ pro to stát se koučem. Musím taky vyzdvihnout vedoucího kurzu Petra Růžičku, který přistupuje ke každému individuálně a nesnaží se vytvořit desítky stejných koučů, ale respektuje a podporuje rozdílnosti mezi jednotlivými účastníky, aby si každý našel styl, jaký mu vyhovuje. Díky moc, tento kurz změnil můj pohled na práci slidmi.

Jakub-Marek Štěpán

Závěrečná reflexe z koučovacího výcviku

Do koučovacího výcviku jsem šla pouze s vědomostmi, které jsem měla z pozice klienta z dob, kdy jsem kouče využívala na své problémy. Neměla jsem tedy vůbec představu, jaké je to být kouč, jaké jsou jeho kompetence, co má umět, dělat, říkat. Z celého kurzu jsem byla velmi nervózní, a to se ještě prohloubilo po oznámení, že bude celý kurz v on-line prostředí. Měla jsem také pochyby o tom, jaké tam potkám lidi a zda mě mezi sebe přijmou.

Hned po prvním víkendu však většina mých obav zmizela. Nyní po proběhnutí už mám většinu víkendů slitou do jednoho, ale vím, že každý z nich byl nějak obohacující hlavně po stránce osobní.

Nejvíce mi za celou dobu v hlavě zůstali pojmy nevyžádané pomoci, se kterou se setkávám denně a snažím se i svému okolí naznačit, že se ji snažím omezit, ale že bych ji i nerada dostávala.

Dalším, co mi zůstalo v hlavě je pozitivní myšlení v každé situaci, přerámování negativních slov a také to, že i přes to že každý mluvíme stejným jazykem, každý slyší něco jiného.

Jako kouč jsem šla od úplného začátečníka, který nevěděl vůbec nic tak na roli začátečníka, který si může hrát s otázkami a možná někde náhodně někomu pomůže, alespoň tak se cítím. Možná i díky mému věku se nyní nehodlám koučování věnovat plnohodnotně, ale ráda bych se dále vzdělávala a získávala více zkušeností, abych na to v budoucnu mohla navázat.

Z celého kurzu si tak odnáším spoustu poznámek a vědomostí, které jsem mohla nasávat a také vzpomínky na příjemnou partu lidí, která mě mezi sebe přijala a kde i po ukončení kurzu mohu udržovat kontakty.

Díky koučovacímu kurzu a některým koučovacím hodinám jsem si mohla urovnat dost věcí ve své hlavě a zjistit, že i když je nyní celý svět naruby tak se stále mohu pyšnit svými osobními úspěchy, a ty mi mohou každý den zlepšovat náladu.

Jsem zvědavá, kam mě koučování do budoucna posune a doufám, že se mi povede můj cíl, a to je propojení koučování a trénování mých svěřenců na koních. Mohla bych tak vytvořit vlastní tréninkové postupy, které by mohly pomoci i ostatním instruktorům v odvětví jezdeckví.

Tereza Kabešová

Závěrečná reflexe osobního rozvoje – Výcvik koučů 2020/21, Most, 6.6. 2021

Jméno a příjmení: Jana Škudrnová

Na Výcvik koučů jsem se přihlásila, protože jsem se v oblasti osobního rozvoje chtěla posunout dále. Svoji profesí jsem kadeřnice, lektorka kadeřnické technologie a také manažerka, jelikož vedu celý salon. Komunikace s klienty, kolegy i zaměstnanci je mým každodenním chlebem. Přišla jsem si rozšířit obzory, dozvědět se něco nového, utřídit si pojmy, jako je kouč, mentor, lektor, trenér, to se mi také podařilo. Mojí další motivací byl také soukromý život, který chci také neustále posouvat dál, samozřejmě v tom pozitivním slova smyslu, to se mi také díky výcviku podařilo.

Během všech on-line vyučování jsem se dozvěděla spoustu nového, co mě obohatilo duševně a dodnes z těchto poznatků čerpám. Ať už to byly teoretické, nebo praktické bloky výuky, nebo četba odborné literatury, která byla nesmírně zajímavá. Psaní reflexí a sebereflexí, ze všech výukových bloků i z videí, které máme povinné k závěrečné evaluaci. Vše má smysl. Pro mě zejména práce na mě samotné, na mém duševnu, zamyšlení se nad vším, i nad sebou. Nová zkušenost, která má na mě veliký vliv. Naučila jsem se více o všem přemýšlet a tím se posouvám každým dnem dál, jak v soukromém, tak i v pracovním životě. Velmi jsem se změnila k lepšímu. Tak jako správný kouč jsem si srovnala vlastní hodnoty, vím, čeho chci dosáhnout, chci dál pracovat na svém rozvoji, naučila jsem se naslouchat, jsem přirozeně zvědavá, ne zvědavá, jak tomu bylo doposud. Vybalancovala jsem si svůj život, jsem spokojená.

Používám v praxi vztah v dimenzi dospělý – dospělý, i s dětmi se snažím tento vztah udržet, pokud je to možné. Snažím se být pozitivní a každý večer usínám s třemi pozitivními zážitky a s jedním negativním. Ptám večer i synů, co prožili hezkého a co se jim ten den nelíbilo. Každé ráno jdeme do zaměstnání, či školy s tím, na co se ten těšíme. Vždy se něco najde. A když se loučíme, říkám, a užij si to dnes, i když víme, že to nebude v práci, nebo ve škole jednoduché. Když jsem byla dítě, tak jsme si říkali užij si to dnes pouze tehdy, když nás čekalo něco pěkného, třeba výlet. Naši synové mě viděli při on-line výuce, učení, čtení odborné literatury a podobně po celou dobu výcviku. Což je nejlepší model, který funguje, já se tím dokonce už nějaký čas řídím. A to je - jít příkladem.

Musím tedy konstatovat, že také v komunikaci jak soukromé, tak profesní jsem se posunula mnohem dál. Například, se snažím nehodnotit, místo toho dávám neutrální zpětnou vazbu, někdy je to složité, ale snažím se. Umím více naslouchat, snažím se neradit, je-li to možné. Empatii zvládám ještě lépe a snadněji než před výcvikem. Po tom, co jsem měla možnost

nahlédnout pod pokličku koučování, stala se ze mě více vrba, která naslouchá a spíše reaguje v té nonverbální rovině. A co je na tom to top, funguje to i v zaměstnání kadeřnice. Vlastně jsem při kadeřnické práci, díky koučování, přišla na to, že lidé mají více potřebu mluvit, ne si povídat. Mnohdy potřebují, aby je někdo pouze poslouchal, nepotřebují názor, ani hodnocení. Opravdu se mi stalo pouze jednou, že mi klientka položila otázku: A jak bys to řešila ty Jani? Zkrátka, i při práci kadeřnice využívám koučovací dovednosti. Ve své lektorské i manažerské profesi vedu lidi tak, aby si mohl každý říci: Zvládl jsem to sám. Je to o otázkách, které začínají slovy jak a co. Snažím se používat koučovací dovednosti, jako je například přirozená zvědavost, otevřenost ke změnám, kreativita, odvážnost, upřímnost, pozitivní myšlení, umět se ptát, empaticky naslouchat, pozitivně podporovat dovednosti.

Do budoucna budu dále využívat koučování v mém dosavadním profesním i soukromém životě. Chtěla bych se přihlásit ne nějaký navazující výcvik, pokud bude možnost. Uvítala bych zdokonalení v Gestalt přístupu, pokud bude vypsán kurz, jistě se přihlásím. Tento směr se mi velmi líbí. Při koučování, v rámci studia, jsem použila několikrát experiment dle Gestalt přístupu a musím říct, že je to velmi účinná metoda koučingu, kterou bych chtěla využívat ve své profesi kouče a dál se v ní zlepšit.

Dále využívám PCA přístup jako nedirektivní a nemanipulativní metodu, která pomáhá klientovi, aby si uvědomil své cíle, potřeby a cesty k řešení.

Při koučování používám model GROW, jehož autorem je sir John Whitmore. Jako jeden ze zakladatelů koučování zároveň napsal stejnojmennou knihu, kterou jsem v rámci odborné literatury četla a musím říct, že mě uchvátila a považuji ji za jakou si kuchařku pro profesi kouče. Pro mě nejčtenější, ze všech knih v rámci povinné literatury.

Při oznámení, že výcvik bude probíhat vlivem okolností v on-line podobě, jsem hodnotila tento fakt negativně. S odstupem času si myslím, že měla tato podoba několik nesporných výhod, zejména úspora času. Ideální by byla forma kombinovaná. Velikou a cennou zkušeností během výcviku byl supervizní víkend. Při tomto jsem si zopakovala mnoho dovedností kouče. Největším přínosem pro mě samotnou bylo vidět práci ostatních kolegů a kolegyň. Vnímala jsem jinakost každého z nás. Každý má svůj specifický styl a bylo úžasné sledovat každého jednotlivce v jeho postupu.

Jsem upřímně ráda, že jsem si vybrala tento výcvik, který mě nasměroval správným směrem jak v profesním, tak, pro mé překvapení, i v soukromém životě. Stala se ze mě méně direktivní a více pozitivní osoba, empatická a vnímavá ke svému okolí, ale i sama k sobě. Naučila jsem se lépe pracovat se svými emocemi a všeobecně s psychikou jako takovou. Snažím se kolem sebe šířit dobrou náladu a pozitivní energii. Každému bych tento výcvik doporučila, už jen pro to, jaký na sobě člověk udělá v rámci osobního růstu posun.

Reference na Výcvik koučů

Výcvik koučů mi ukázal nové pohledy a možnosti a já si díky němu uvědomuji, že se koučování chci věnovat na 100 %, protože mi dává obrovský smysl, který jsem až doposud hledala.

Když jsem do tohoto výcviku vstupovala, měla jsem za sebou dvě zkušenosti s koučováním – jednu za peníze, druhou zadarmo. Společně měli to, že mi nedokázali vysvětlit ani základy koučování a po jejich absolvování jsem odcházela velmi zklamaná.

Nevzdávala jsem se. Stále jsem věřila, že najdu kurz, kde mi budou základy předány. A tak se také stalo.

Objevil se přede mnou tento výcvik, který je opravdu velmi kvalitní. Díky němu jsem si uvědomila nejen svůj vnitřní potenciál, ale také mi ukázal nové pohledy na realitu a dal mi

silné zážitky například v podobě praktické ukázky práce s emocemi a při vzájemném koučování.

Dal mi úžasnou partu lidí, se kterou jsme si vzájemně sdíleli své zážitky a hodnotné poznatky. Dal mi jedinečného průvodce na cestu koučování – vstřícného, empatického a naslouchajícího Petra Růžičku.

Výcvik mi nedal jen základy, po kterých jsem toužila, dal mi toho mnohem, mnohem víc.

Eva Rosecká

Reference k Výcviku koučování (s využitím systemického, PCA a Gestalt přístupu) v období 2019-2020 vedené Mgr. Petrem Růžičkou

V Praze 2.7.2020

Na výcvik koučování jsem se dostala vlastně náhodou, když jsem během pauzy ve Výcviku Rogersovské psychoterapie ve škole v Terezíně na chodbě našla letáček. Bylo to období, kdy jsem si dávala pracovní volno, protože jsem si potřebovala odpočinout od všech přemetů, které se mi do života dostaly.

Na začátku výcviku jsem nevěděla, co koučování znamená a pod tímto označením se pro mě skrývaly marketingové reklamy na konzultace za horentní honoráře. Vlastně jsem nevěděla do čeho jdu, ale doufala jsem v sebepoznání. Petr nás v rámci výcviku učil koučovací postupy, které jsou silným nástrojem pro podporu partnera / koučovaného, aby si našel pro sebe „šité“ řešení svojí zakázky.

Moje zakázka byla zlepšit situaci doma, vztah s mým dospívajícím synem s

Aspergerovým syndromem a za ten rok jsem nacházela spousta odpovědí. Učili jsme se respektu k pohledu druhého člověka, a především ohleduplnost k sobě. A já ihned uváděla „v život“ doma. Očekávaného sebepoznání se mi dostalo požehnaně. A ještě víc. Uvědomila jsem si, že koučovský přístup je vhodným způsobem výchovy pro rodiče dětí s „jiností“. Cítím potřebu pomáhat rodičům, kteří jdou podobnou cestou jako já s mým synem a Petrův výcvik mi poskytl základ v této práci. Děkuji.

/:Jako důkaz užitečnosti tohoto výcviku pro mě je i to, že jsem se právě přihlásila na pokračování. ©/

Poznat sám sebe, vidět svět a životní události v širších souvislostech a největší úspěch vidět ve vlastních výsledcích své práce a v kladném působení v životech ve svém okolí. Koučink pro mě znamená další nabití životních zkušeností a jsem ráda, že mám příležitost ve spolupráci s vynikajícím koučem Mgr. Petrem Růžičkou touto cestou jít. Všem upřímně doporučuji.

Bc. Štefanie Štětinová, DiS (absolventka VŠAPs, účastnice výcviku koučování)

Vážení přátelé, tyto řádky patří všem, kteří hledají nové cesty a možnosti poznání, většího pochopení i seberozvoje. Po absolvování studia na VŠAPs jsem využila možnosti navštěvovat kurz koučování pod vedením Mgr. Petra Růžičky. Tento výcvik mi velice příjemnou a nenásilnou formou ukázal směr k odpovědím, kteří mnozí z nás hledají, a to – „proč a jak?“. V závěru kurzu mohu říci, že nyní více rozumím sama sobě i ostatním lidem. Pozitivně se rozšířil můj úhel pohledu směrem dovnitř i ven, našla jsem více vnitřního klidu a tato změna následně způsobila i pozitivní změnu v chování mého okolí. Kurz bude přínosem nejen pro ty, kteří si zvolí koučování jako svou profesi, ale i pro každého, který chce více pochopit sebe a své okolí. Nabízí nové cesty, které jste možná dříve neviděli nebo jste je z různých důvodů vidět nechtěli. Máte šanci nahlédnout pod povrch věcí a poznat sílu možné změny za pomoci nenásilné techniky koučování a pozitivního myšlení. Celý výcvik je rozdělen na teoretickou a praktickou část a zakončen je supervizí. Za zmínku stojí i fakt, že Mgr. Petr Růžička je nejen profesionál schopný

předat zkušenosti, ale také člověk s lidským přístupem, což navozuje pocit důvěry a přispívá k příjemné atmosféře, ve které se dobře pracuje. Během praktického cvičení byl každý z nás překvapen silou účinku a tím, že se naše poznatky automaticky začaly prolínat i do našeho běžného každodenního života. Jsme klidnější, chápavější, zdravě asertivní a tím pádem silnější a vyrovnanější než dříve. Po studiu aplikované psychologie vnímám kurz koučování jako poslední kamínek k dotvoření mozaikového obrazu světa kolem nás. Koučování se chci i nadále věnovat a dále prohlubovat nově nabyté zkušenosti v profesním i osobním životě. Budete-li chtít vědět více, neváhejte se nás – současných účastníků kurzu – zeptat, rádi Vám odpovíme.

Radka Zíková, účastnice výcviku koučování 2015/2016

Udělal jsem výborné rozhodnutí, že jsem tento kurz absolvovala. Atmosféra v kurzu byla skvělá. Petr mi seděl jako člověk a také jako kouč. Přínos kurzu – pozitivní myšlení, nové možnosti, hlubší přemýšlení o sobě i druhých lidech, nové a lepší postoje, větší kompetentnost pro pomáhající profese. Moc děkuji. Všem doporučuji.

Karin, účastnice výcviku koučování, karinfla@centrum.cz

Do výcviku koučování, který probíhá na VŠAPs v Terezíně, jsem se přihlásila po absolvování bakalářského studia na uvedené škole. Důvodem byla a je neustálá snaha rozvíjet vlastní osobnost a touha lépe porozumět jak sobě samé, tak i okolnímu, stále více nepřehlednějšímu, světu. Výcvik koučování pod vedením Mgr. Petra Růžičky mi dal nahlédnout nové rozměry života. Sebe sama a lidi kolem vnímám více do hloubky, s větším porozuměním. Vše je plnější, intenzivnější a přesto prostoupeno klidem, jenž umožňuje vnímat jemnější odstíny našich životů. Díky teoretické, ale především pak praktické části výuky jsem získala nadhled, vnitřní klid a celistvější pohled na dění kolem sebe. Výcvik pod vedením Petra je vhodný pro lidi, kteří touží po zintenzivnění vlastního vnímání a prohloubení tolerance. Ti, kteří chtějí uvolnit skryté síly v sobě samých, odstranit doposud neviditelné překážky, které brání šťastnějšímu a plnějším prožívání života, ti by měli začít vyplňovat přihlášky. Vřele doporučuji.

Jana Průšková, členka výcviku koučování 2015/2016

Kurz koučování s Mgr. Petrem Růžičkou byla nejlepší investice v mém dosavadním životě. Tato metoda mě naučila přemýšlet o věcech jinak. Věřím, že každý má v sobě skrytý potenciál a klíčem pro jeho odemknutí je vždy on sám. A já měla tu čest se díky tomuto kurzu stát oním průvodcem po této cestě, která dokáže posunout člověka z bodu kde právě je, do bodu, kde by skutečně chtěl být. Kurz nebyl žádný nudný seminář, všechny poznatky jsme praktikovali v praxi zábavným způsobem a já sama díky tomu zjistila mnoho zajímavých věcí o sobě samé. Pan Růžička byl skvělým, milým a podporujícím mentorem, vysvětloval nám všechno tak zajímavým způsobem, že člověk „hltal“ každé jeho slovo. Chtěla bych mu tímto velmi poděkovat za tuhle jedinečnou příležitost a zároveň bych chtěla poděkovat i ostatním členům kurzu za motivující a podporující atmosféru, ve které se člověk nebál být sám sebou.

Dominika Gregorová, účastnice výcviku koučování

Velice přínosný a zajímavý kurz. Jsem moc rád, že jsem se rozhodl pro tento výcvik. Otevřelo mi to další možnosti v životě.

V uplynulém roce jsem absolvovala roční výcvik koučování, kde jsem se nejen seznámila s vynikající partou lidí, hledající odpovědi na stejné otázky, ale i s báječným lektorem, koučem, terapeutem a člověkem, Mgr. Petrem Růžičkou, který nám odhalil kouzlo koučování. Tuto aktivitu můžete využít nejen jakou kouč na volné noze, ale i jako nadstavbu ke svému stávajícímu povolání. Získané dovednosti tak využijete jak při práci s lidmi, tak i ve svém běžném životě. Ať tak či tak, tato zkušenost Vám jistě pozitivně změní život, stejně jako tomu bylo v mém případě. Oproti ostatním výcvikům stejně náplně má tento ještě takový malý bonus – a to jsou drobné ukázky a prvky z terapie. I tento přesah jako účastníci nového kurzu, jistě oceníte. Příjemnou zábavu při nově získaném poznání přeje.

Mgr. Petra Dolejšová, účastnice běhu 2016/2017

Reference – Výcvik koučování 2015/2016 – Mgr. Petr Růžička

Výcvik koučování při Vysoké škole aplikované psychologie vedený Mgr. Petrem Růžičkou jsem si vybrala na základě svého zájmu a zejména díky předchozí zkušenosti z výuky „Koučinku a mentorinku“ na VŠAPs, neboť mě uvedený předmět oslovil a zaujal jak svým obsahem, tak zejména přístupem vyučujícího.

Samotný vzdělávací a výcvikový program byl zajímavý, srozumitelný i obsáhlý, spojený s podnětnými a praktickými ukázkami na videu i v praxi, ale také motivující, zážitkový a podporující. Současně byl výcvik strukturovaný do ucelených hodinových bloků, které jsou předpokladem pro získání základního stupně akreditace u ČAKO.

Na tomto výcviku jsem pochopila, že začíná dlouhá cesta, která znamená především práci na sobě sama, aby pak člověk mohl v praxi uplatňovat přístupy, které jsme se v rámci kurzu postupně učili dostat „pod kůži“. Zejména se jedná o respektující přístup k druhým lidem, nehodnocení, neinterpretování a naslouchání proto, aby člověk získal důvěru nejen v sebe, ale zejména ostatní lidé v něj. Jedná se o investici jak do případné firemní či soukromé praxe, tak do osobnostního rozvoje samotných účastníků, která se vyplatí, neboť pokud chceme pomáhat a měnit okolí k lepšímu, musíme nejprve změnit sami sebe.

Kromě nových informací, zážitků či zkušeností z výcviku je pro mě podstatná změna uvažování o sobě, druhých lidech a životě. K tomu dopomohla ochota kouče sdílet informace, které přesahují téma koučování, avšak přesto s ním souvisejí, dále otevřené vztahy mezi koučem a studenty, kdy vznikla přátelská atmosféra, jež stále podporuje chuť a energii do výcvikové práce a dalšího vzdělávání.

Děkuji Petru Růžičkovi za velmi podnětný výcvik
Míla Danešová



Skvělý přístup, velmi inspirativní obsah, nesmírně pozitivní atmosféra, podporující zpětná vazba, konkrétní praktické ukázky takřka na přání. Jednoduše nad očekávání!

[Andrea Kmentová](#) **doporučuje** [Výcvik koučů na VŠAPs Terezín.](#)

24. listopadu 2018 ·

Každý víkend výcviku si znovu říkám, že jsem na tom správném místě. Petr je jako vyučující výborný, celý víkend je vždy nadupaný informacemi, zkušenostmi, zážitky. Sešla se opravdu skvělá parta lidí, kteří se vzájemně obohacují, motivují, poznávají. Ve skupině panuje neuvěřitelná otevřenost, pochopení a uvolněná atmosféra. Každému, kdo chce lépe poznat sám sebe a v životě se někam posunout, tento výcvik vřele doporučuji! 😊:)

[Betty Koskova](#) **doporučuje** [Výcvik koučů na VŠAPs Terezín.](#)

23. listopadu 2018 ·

Díky Petrovi, jeho přístupu k výkladu a předávání zkušeností je výcvik jedinečný a plný inspirace a nových zážitků. Sešla se skvělá parta a víkend se zdá v této společnosti lidí příliš krátký 😊

[Jana Purandevi Huberova](#) **doporučuje** [Výcvik koučů na VŠAPs Terezín.](#)

21. listopadu 2018 ·

Na vycviku je bajecna skupina lidi, kteri se vzajemne inspirujeme, podporujeme a hlavne s humorem. Velike díky Petrovi Ruzickovi za jeho skvely a alternativni pristup. Vyuku mame doplnenu o experimenty, hry a spoustu smichu... z vycviku se nam nechce odjizdet a uz se tesime na dalsi setkani... Jana Huberova

Zhruba před rokem jsem pocítila poměrně silnou potřebu pro sebe udělat něco smysluplného, přínosného. Krátce poté se mi shodou náhod do rukou dostala nabídka na koučovací kurz. A byla to investice, které nelituji, právě naopak. Pod vedením Petra jsem objevila dosud nepoznaná témata, měla jsem možnost si vyzkoušet získanou teorii přímo v praxi. Na kurzu jsem okusila také řadu zábavných, ale přitom poučných cvičení a her, které během výuky nastolily příjemnou atmosféru. Poznala jsem dovednosti, jak zkusit koučovat sama sebe a jak se postavit k sebereflexi. Na kurzu jsem vedle vynikajícího lektora potkala mimořádné kolegy - každý z nich je osobnost, která mi něco ze sebe předala. Společně jsme zažili pro mě dosud neuvěřitelné a nepoznané nadšení pro společnou věc, úzkou spolupráci, velkou vzájemnou důvěru, otevřenost, upřímnost a otevření se jeden druhému, což vůbec není snadné a běžné. Absolvování kurzu se pro mě stává jedním z mimořádných životních zážitků. Věřím, že nově získané zkušenosti a poznatky ještě postupem času dozrají a jejich dopad se příznivě projeví na můj život, moje jednání, chování, vystupování a přístup k okolnímu světu.

Přeji si, aby se mi do cesty postavily další možnosti, jak se koučování i nadále věnovat. Pokud se tak ale nestane, budu toto období brát jako cennou zkušenost, kdy jsem na určitou dobu svůj život vyplnila smysluplnou aktivitou, která měla sílu mě změnit.

Mgr. Vladimíra Urbanová

Jsem velmi ráda, že mi život přináší do cesty takové rozhodnutí, jako je absolvovat Výcvik koučování na VŠAPs v Terezíně, pod vedením Petra Růžičky. Kurz mi byl přínosným v mnohých sférách života. Dovolil mi dostat se hlouběji do oboru koučování a to podle mého názoru toho opravdového koučování, poznat hlouběji samu sebe a poznat velmi zajímavou a příjemnou skupinu lidí. Na kurzu se mi líbilo, že nebyl přínosem jen lidem, kteří se kočinku chtějí věnovat opravdu profesně, ale byl nápomocen všem. Zkušenosti a dovednosti v kurzu nabyté člověk využije i v jiných oborech a zejména i v osobním životě. Naučil mě koukat se na běžné situace jiným pohledem a být v souladu nejen sám se sebou ale i s lidmi, se kterými jsem si dříve myslela, že bych nikdy nedokázala vyjít.

Kurz doporučuji všem, kteří se chtějí intenzivněji dostat do oboru koučování, ale i těm, kteří touží po vlastním osobním rozvoji a chtějí do svého života dostat další rozměry vnímání.

Tereza Rančáková, absolventka výcviku 2018/2019

Na kurzu koučování vedeném Mgr. Petrem Růžičkou získáte nejen znalosti a dovednosti potřebné pro koučování. Získáte i něco navíc. Budete na sobě pozorovat změny v myšlení, postoji a přístupu k sobě samému, k ostatním lidem i k okolnímu světu. Budete mít příležitost vyřešit si svá témata a být nápomocní v rozvoji ostatních lidí. Petr Růžička je inspirativní člověk. Ve skupině byla dobrá nálada a podpůrná atmosféra. Pokud se právě rozhodujete, zda se přihlásit, přeji vám, ať se rozhodnete správně.

Hezký den.
Nina Klinovská

Peter je učiteľ, ktorý koučovacie postupy používa aj ako výučbový prostriedok, čo mne veľmi pomáhalo sa nielen koučovaniu učiť, ale aj prakticky zažívať v jeho prístupe. Výcvik mi veľmi pomohol sa zorientovať v problematike koučovania a posunúť aj v osobnostnej rovine. Petrov široký a ľudský záber vytvoril pre mňa predpoklad aj v rôznorodej skupine poslucháčov na hlboké a jemné poznávanie koučovacej práce. Pekne dni..

Patrik Balint
| +421 905 620354 |
