

## Akreditovaný výcvik v koučování (1. stupeň ACP - ČAKO)

Zde uvádíme podrobný obsah ročního koučovacího kurzu, který je součástí dlouhodobého výcviku v koučování a v roce 2012 získal akreditaci 1. stupně ACP v České asociaci koučů.

Název programu:	<b>Výcvik v koučování - 1. stupeň - Koučování s jednotlivcem</b> (105 hod) – výcvik koučů 1. stupně ACP je od roku 2012 akreditován u ČAKO pod číslem VP0031092012.
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 lektoři, interní a externí koučové a lektoři, terapeuti, pastoři, pracovníci pomáhajících profesí.
Velikost skupiny:	8 - 12 osob.
Délka programu:	14 tréninkových dní (v 7 dvoudenních blocích prokládaných vždy 6-8 týdny praxe, celková délka programu 12 měsíců).
Termíny:	Zahajováno vždy na jaře a na podzim (od roku 2004 bylo realizováno 55 skupin prvního ročníku - s více než 600 absolventy a 12 skupin dalších ročníků se 110 absolventy)
Hlavní lektoři:	Ing. Milan Bobek, MSc. – akreditovaný kouč supervizor ČAKO, garant a supervizor výcviku, dlouholetý lektor kurzů osobního rozvoje, manažer vzdělávací firmy, autor knihy <i>Práce s lidmi</i> .  Mgr. Rebeka Jana Trepáčová – ACC ICF, supervizor modelu růstu Virginie Satirové

### 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 – <b>integrativní přístup</b>	vycházející zejména ze systemiky (vč. Ericksona, Satirové, Solution Focus, „Brief Therapy“), fenomenologického humanistického přístupu (zahrnujícího rogersovské, Gestalt, existenciální a jungovské symbolické potupy), 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 - 1. stupeň - Koučování s jednotlivcem (105 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.

### **Pokrytí požadavků akreditace na jednotlivé části výcviku:**

- A. Výuka specifických koučovacích kompetencí – metodika (30 hod)
- B. Výuka zaměřená na rozvoj osobnosti a dalších dovedností (21 hod - předepsáno 10)
- C. Výuka profesionální etiky kouče a rozvoj kritického myšlení (13 hod - předepsáno 10)
- D. Zážitková zkušenost s koučováním na sobě (16 hod - předepsáno 15)
- E. Koučování pod supervizí (25 hod - 15 povinně předepsáno akreditačními požadavky)

### **Celková délka vzdělávacího programu:**

105 hod – 7 x 2 dny.

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

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

lektor **Mgr. Petr Peniška** - mnohaletý průběžný výcvik v systemickém Solution Focus přístupu, systemickém koučování a supervizi u Steva de Shazera, 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 **Bc. Dana Bobková, DiS.** – certifikát Koučování a moderování s jednotlivcem a se skupinou, certifikát Rodinná a párová terapie

## Literatura:

Bobek, M., Peniška, P. *Práce s lidmi: Učebnice poradenství, koučování, terapie a socioterapie pro pomáhající profese*. Brno: NC Publishing, 2008 – **základní učebnice kurzu**  
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:

Bílý, J. *Úžasná síla celku*. Praha: Pragma, 2007  
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.

První setkání kurzu se koná v Praze na Černém Mostě, dalších šest soustředění pak v našem tréninkovém centru u Dobříše 30 min od Barrandovského mostu ([www.treninkcentrum.cz](http://www.treninkcentrum.cz)).

Doprava je organizována společně několika auty. Cena za ubytování se snídaní ve výši 6 x 490,- Kč vč. DPH a náklady na obědy a večeře nejsou součástí kurzového.

## Garant programu:

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