

Výcvik v koučování pomocí Gestalt přístupu

Ve výcviku **Gestalt Essence** se můžete naučit *základnímu řemeslu koučinku* – jak vést hovor, jak klást otázky, jak dávat zpětnou vazbu, ale i *umění Gestalt přístupu* – jakým způsobem při koučinku používat sám sebe, svou osobnost, své kvality a svou tvořivost. Jakým způsobem posilovat svoje uvědomění – i uvědomění koučovaného. Jak vidět osobnost koučovaného a jak při setkání s ním co nejlépe pracovat s tématy, která se vynořují, a s energií, která je s nimi spojena. Naučíte se reflektovat svou práci a sdílet své uvědomění s druhými. Získáte i praktické nástroje, které vám usnadní práci při koučování, a uvědomíte si svůj vlastní individuální koučovací styl. Naučíte se tvořivý pravoemisférový přístup ke koučování.

Dalším podstatným prvkem výcviku je „dobrodružství“ sebepoznání. Ve výcviku můžete intenzivně pracovat na svém osobním rozvoji. Předpokladem pro to je, že budete sami ochotni se otevřít a dovolíte svým kolegům, aby se na vás pod bezpečným dohledem řemeslu i umění koučinku učili. Práce kouče je smysluplná a naplňující – a i učení se jí si lze užít. Pokud se k nám přidáte, čeká vás zajímavá a vzrušující cesta!

Základní informace o výcviku Gestalt Essence

Základem výcviku je šest dvoudenních setkání, doplněných minimálně deseti hodinami supervize a deseti hodinami intervize (samostatné setkávání účastníků v menších skupinkách). Účastníci rovněž absolvují minimálně pět hodin individuálního koučování s pokročilým Gestalt koučem. Celková časová dotace výcviku je 109 hodin.

Termíny dvoudenních setkání jsou zvoleny tak, aby umožňovaly účastníkům výcviku v mezidobí dostatek času na koučovací praxi, následnou supervizi a intervizní setkání. Ve skupině bývá obvykle kolem **12 účastníků** a pokud nedojde k nějaké katastrofě, je vedena dvěma lektory.

Výcvik je akreditovaný Českou asociací koučů. Probíhá od roku 2009, zatím jím prošlo devět skupin účastníků.

Místo konání: Praha, cena výcviku: při včasné přihlášce 60 000. Bližší informace získáte na webových stránkách www.gestaltessence.cz

Lektoři výcviku



RNDr. Ladislav Dvořák, CSc. (1954)

Akreditovaný profesionální seniorní kouč (APSC ČAKO), garant výcviku.

Vystudoval MFF UK v Praze. Do roku 1991 pracoval v oblasti IT, poté opustil počítače a začal se věnovat lidem. Absolvoval čtyřletý psychoterapeutický výcvik v Gestalt terapii a dvouletý postgraduální výcvik v Gestalt přístupu. Také absolvoval a poté vedl výcvik Gestalt v organizacích. Kromě toho má za sebou roční rogeriánský výcvik, výcvik v narativním přístupu a řadu zkušeností s dalšími přístupy (TA, NLP, REBT).

Více než 15 let působí jako kouč, konzultant a terapeut. Souběžná práce v Institutu pro Gestalt terapii, kde jako trenér vedl terapeutický výcvik, a práce ve firmách, kde pracoval jako lektor a konzultant a vedl řadu dlouhodobých manažerských tréninků, ho naučila vážit si koučovacího přístupu, který jedinečným a přitom velmi efektivním způsobem rozvíjí lidský potenciál. Věnuje se zejména individuálnímu rozvojovému koučinku top manažerů i "normálních" lidí. Je autorem knihy Obejměte své vnitřní dítě a vede stejnojmenné kurzy i další prožitkové kurzy. Kromě Gestalt přístupu se aktivně zabývá psychosyntézou, která vnímá duchovní rozměr jako přirozenou součást našeho života a integruje jej i do práce s klienty.

Co pro mne znamená Gestalt?

Gestalt přístup pro mne znamená živou cestu – kterou jsem s velkou radostí a nadšením objevil před dvaceti lety. Umožňuje mi lépe žít; více si uvědomovat, rozvíjet svůj potenciál, jednat tvořivě a prožívat větší radost. A o to bych se rád podělil i s dalšími lidmi, kteří hledají svou cestu životem.

Mgr. Ester Neumanová (1963)

Členka výcvikového týmu Gestalt Essence



Vystudovala pedagogiku a jednooborovou psychologii. Je absolventkou psychoterapeutického výcviku v Gestalt terapii. Od roku 1998 se věnuje psychoterapii a jako trenérka na vedení výcvikových skupin. Od roku 2000 do roku 2007 byla ředitelkou výcvikového institutu pro Gestalt terapii. Od roku 2011 je trenérkou Institutů pro výcvik v Gestalt terapii v Tbilisi a Sofii.

Její další praxe se soustřeďuje na lektorskou práci se skupinami, které se zaměřují na Gestalt přístup v pracovním prostředí. Má bohatou zkušenost s vedením kurzů komunikačních dovedností a se skupinami osobního rozvoje.

Ester je od roku 2000 členkou Evropské asociace pro Gestalt terapii (EAGT). V současnosti je členkou akreditačního výboru. V roce 2004 byla organizátorkou Evropské konference Gestalt terapie, která se konala v Praze.

Ester je vdaná, má 2 syny (21, 14). Ve volném čase ráda čte, chodí do přírody a věnuje se své zahradě.

O své profesi říká:

Ve své práci se snažím pomoci klientům vidět problém v širších souvislostech. Při práci s nimi se zaměřuji na přítomnost a ukotvení v tělesném a emočním prožívání. Jsem optimistka a věřím v potenciál svých klientů a jejich schopnost najít optimální řešení a východiska. Nedávám rady, podporuji klienty v nacházení vlastních zdrojů a kvalit.

Ve výcviku se můžete setkat i s našimi junior lektory Martinou Chmelovou a Evou Radilovou.

Reference účastníků výcviku z předchozích běhů

V čem je pro vás výcvik nejpřínosnější?

- Je to pro mne cesta k větší opravdovosti, učím se více důvěřovat sama sobě, cítím se užitečná ve vztahu s klienty.
- Přináší mi pocit intenzivního učení.
- Přestože už jsem koučovala, teď si připadám víc jako kouč.
- Víc se mi daří hledat tvořivější řešení, vidět víc možností.
- Cítím podporu v rozvoji dovedností kouče, cítím se tu dobře.
- Vidím změnu na sobě, více si plním svoje sny, více si uvědomuji své tělo – nehrnu se do věcí za každou cenu, jen abych něco urval ale zničil se u toho.
- Propojením praxe a teorie, které i můj život nenechává v klidu.

Z jakého důvodu byste výcvik doporučili ostatním?

- Dobrá struktura kurzu: výuka, intervize, supervize, nácvik.
- Důraz na to, aby kouč viděl v koučovaném člověka. Partnerský přístup lektorů a vytváření pocitu bezpečí.
 - Je dobře vedený, praktický - dá se rovnou praktikovat, cítím velkou důvěru v naše kompetence a ochoutu lektorů podělit se o své zkušenosti
 - Je efektivní – během krátké doby získání velkého množství užitečných a praktických informací a dovedností; Gestalt koučink = možnost jít pod povrch (
 - Výcvik je praktický, efektivní, jsou rychle vidět výsledky
 - Výcvik je strukturovaný, vyrůstá ze zkušeností lidí, kteří ho vedou a je to opravdu cítit. Je to výcvik, který si může člověk užívat a zároveň objevovat své možnosti a učit se

Jak vypadá Gestalt přístup v koučinku?

Gestalt přístup je *holistický* – kouč při něm vnímá koučovaného jako celistvou osobnost. Kromě toho, co říká, věnuje pozornost i jeho pocitům, tělesným projevům a vnímá *energie*, která při jejich rozhovoru přirozeně stoupá nebo klesá. Při své práci věnuje pozornost jak tomu, co koučovaný sděluje, tak tomu, o čem nemluví.

Gestalt kouč *nehodnotí*, přijímá *subjektivní prožívání a vnímání* světa koučovaného a pracuje *dialogickým způsobem*. V žádném případě nepřebírá odpovědnost za problémy, myšlenky a pocity koučovaného. Je však podporující a *zvědavý*. Vnímá koučovaného jako

kompetentního a odpovědného partnera a hledá s ním *nejživější kontakt*, který je možné v dané situaci získat.

Při Gestalt přístupu je kouč *svým vědomým, aktivním nástrojem*. Pracuje v *přítomném okamžiku* – uvědomuje si, co se právě nyní a zde mezi ním a koučovaným odehrává, a na základě svého *uvědomění* dává koučovanému *zpětnou vazbu* – sděluje mu, co sám vnímá, prožívá nebo si představuje. Je přítom autentický, vybírá však samozřejmě takovou zpětnou vazbu, která odpovídá kontraktu.

Snaží se při koučinku vytvořit bezpečné, živé prostředí a současně koučovanému pomáhá uvědomit si výzvy, které na něj čekají. Pomáhá mu uvědomit si zdroje, o které se může opřít. Součástí Gestalt přístupu jsou i konfrontace, kdy kouč upozorňuje koučovaného na rozpory, které v jeho projevu vnímá (a které často upozorňují na neuvědomované bariéry při rozvoji potenciálu koučovaného). Tyto konfrontace mají za cíl posílit *uvědomění* koučovaného, pomoci mu *mobilizovat energii* a najít *vlastní tvořivé řešení* situací, ve kterých se nachází.

Kouč pomáhá klientovi *tvořivým způsobem* prozkoumat jeho situaci, obvyklé reakce a jeho možné zdroje v ní. Často navrhuje experimenty, které vycházejí z konkrétní situace a mají podpořit uvědomění koučovaného a jeho schopnost tvořivě odpovídat na situace, které řeší. Díky tomu je Gestalt přístup při koučování rychlý, obvykle zábavný a efektivní. V ideálním případě jde o „vzrušující“ setkání plné života, odkrývající důležitá témata a umožňující je rozvinout a dobře s nimi pracovat.

Gestalt kouč vnímá každé setkání trochu jako dobrodružství, jako zajímavou možnost podpořit svého partnera při rozvoji jeho potenciálu. Teoretické nástroje, které má k dispozici, při setkání spíše odkládá (nebo je vnímá na pozadí a používá jen tehdy, když je třeba) – jde mu vždy o *jedinečné, osobní setkání* s koučovaným.

Co získávají klienti Gestalt kouče?

Zajímavé je podívat se na proces Gestalt koučování i *pohledem koučovaných* – co vlastně získávají?

- 1) Nový, neobvyklý způsob vztahu, ve kterém je důležité *přijetí* – jsou přijímání takoví, jací jsou - včetně svých emocí.
- 2) *Zažívají živý kontakt*. Kouč je v kontaktu s nimi *autentický*, setkává se s nimi v přítomném momentě tam, kde jsou, a takový, jaký je.
- 3) *Zažívají intenzivní podporu svého uvědomování* (a toho, že je v pořádku si uvědomovat, kdo jsem a v jaké jsem situaci).
- 4) Mohou odložit svého *vnitřního kritika* (ať už jej mají zaměřeného na sebe nebo na druhé)

- 5) Mohou zažívat pocit *zkompetentnění* – podporu své síly, svým schopností a svobody tvořivě reagovat na situaci, v níž se nacházejí.
- 6) Mohou posílit svou *sebedůvěru a radost ze života*.