9 + 1 oblastí,

KDE TI KOUČ BUDE SKVĚLÝM PRŮVODCEM

...aneb rychleji
ke šťastnému
a spokojenému životu!

KAMILA PAVLOSKOVÁ

- Co vše přináší spolupráce s koučem?
- Kouč či mentor? Jak poznat, že mi pomohou?
- 9 + 1 oblastí, kde ti kouč bude skvělým průvodcem aneb nastartuj cestu ke spokojenému, bohatému a radostnému životu.
- Kouč — podporující kamarád.
- S koučem rychleji ke spokojenému životu.
- BONUS: Jak se prokoučovat k finanční stabilitě.

www.zijsvouhru.cz
kamila.pavloskova@zijsvouhru.cz
+420 605 257 057

Krátce o mně

Jsem certifikovaná **ICF koučka v oblasti vztahů a osobního rozvoje, také mentorka, facilitátorka a mediátorka**. Mým posláním je pomáhat majitelům velkých i malých firem, drobným podnikatelům, manažerům i jejich týmům, aby ve své práci i v osobním životě zvládali všechny překážky, budovali kvalitní vztahy a **žili svou hru**!

Jsem také maminka, babička, přítelkyně, kamarádka, žena a podnikatelka. Od roku 2001 se pohybuji v oblasti finančního poradenství, proto se u tohoto tématu zastavím i v závěru tohoto e-booku. Mít zdravý vztah ke svým financím je totiž velmi důležité, později ti vysvětlím proč. Na podnikatelské cestě to bylo a občas ještě je jako na horské dráze. Ale každý sjezd mě něco naučí a vždy se zvednu a vystoupám zpět nahoru – zkušenější a pevnější. **Ta osobní cesta mě ale také mnohému naučila...**

V roce 2012 jsem během dvou měsíců přišla o maminku a manžela. Zůstala jsem sama ve velkém domě a s pocity, že vůbec nevím, jak žít dál. **Myslela jsem si, že tuhle nálož prostě nezvládnu.** Období, které jsem prožívala, bylo, jako bych vlastně vůbec nežila, ale jen přežívala. Mé dny pak byly jen o práci – hlavně abych nebyla sama. Brzy mi ale došlo, že takto dál žít nemůžu. Odešla jsem ze stávající firmy, zhubla 15 kg, posílila své sebevědomí, zkvalitnila si vztahy se svými dcerami a našla přítele, se kterým budujeme vztah plný lásky a vzájemného respektu.

Okolí se na mě tehdy začalo obracet s dotazy, jak jsem to vše zvládla, jak jsem to udělala, že jsem tak v pohodě, a kde beru tolik energie. Začala jsem tedy sdílet své poznatky i zkušenosti, a brzy přišla na to, že mám velký dar – pomáhat druhým ke spokojenému a plnohodnotnému životu! Tak vznikla myšlenka vydat se cestou koučinku a mentoringu.

Postupně jsem absolvovala tři školy koučů, abych našla a posílila své poslání i nový životní směr. **V rámci koučinku se věnuji vztahovým tématům, a to jak v osobní, tak i profesní rovině.** Jako naprosto klíčové považuji důležitost poznat sám sebe – jak se svými dary a životními hodnotami, tak i s tím, co nám brání žít to, co chceme a po čem toužíme. Koučovací a mentorský přístup s klienty aplikuji i při sestavení finančnho plánu, do kterého patří pojištění, financování bydlení a cesta ke spokojenému období v důchodu.

Jsem součástí několika komunit koučů a stále pracuji na svém seberozvoji. Vedle osvědčených koučovacích metod používám selský rozum. **Jsem nabitá silnou a živočišnou energií spolu s životními i podnikatelskými zkušenostmi.**

Mám velký smysl pro humor a nikoho nehodnotím. Tento elixír životního nastavení mě dělá dynamickou a velmi spokojenou ženou. Jsem parťákem pro ženy i muže.

Kamča

www.zijsvouhru.cz kamila.pavloskova@zijsvouhru.cz +420 605 257 057

Proč vznikl tento e-book?

E-book jsem se rozhodla napsat, aby každý z vás měl možnost nahlédnout pod pokličku toho, co to vlastně koučink je, a zda je to cesta pro vás. Jaké oblasti je možné s koučem vyřešit? Jak koučink probíhá? A co je potřeba vědět ještě před objednáním ke koučovi? Tyto časté dotazy klientů mě motivovaly sepsat odpovědi právě tady do jednoho dokumentu, aby byl k dispozici všem.

Navíc má mnoho lidí o koučinku zkreslené představy nebo nějakou špatnou zkušenost. Také se koučink mylně zaměňuje s mentoringem či s prací terapeuta.

Čtěte proto dále, ráda vám vše vysvětlím.

KOUČ

podporující

kamarád

V čem je tento e-book jedinečný?

Po jeho přečtení budete mít naprosto jasnou představu, co je a co není koučink. Budete vědět, v čem se liší práce kouče, trenéra, mentora a dalších profesí, které se s koučováním hází do jednoho pytle.

Získáte odpověď na to, jestli je vaše téma koučovatelné či nikoliv. Může se totiž stát, že s problémem, který řešíte, vám pomůže spíše terapeut, psycholog nebo psychiatr.

V pracovních listech si můžete ujasnit, do jaké míry jste v jednotlivých oblastech svého života spokojeni a zda je spolupráce s koučem ta správná volba. Dozvíte se, jak ve spolupráci s koučem můžete jít za svými cíli, sny, přáními, předsevzetími a hlavně – jak si je plnit. Získáte informace, jak pomocí komunikačních technik, které vám kouč pomůže nalézt, sdílet svá přání, své pocity, touhy a cíle – ať už osobní či pracovní povahy.

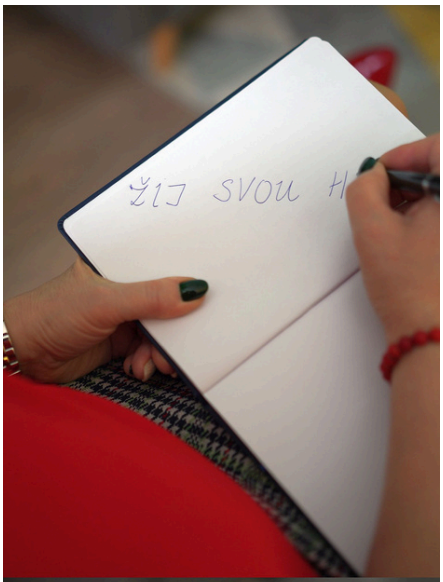
Jako bonus se dozvíte, jak si vybrat finančního poradce a co vše by měl splňovat. Zorientujete se tak ve finančních nástrojích a dostanete vodítko, jak a proč jednotlivé produkty využívat či nikoliv.

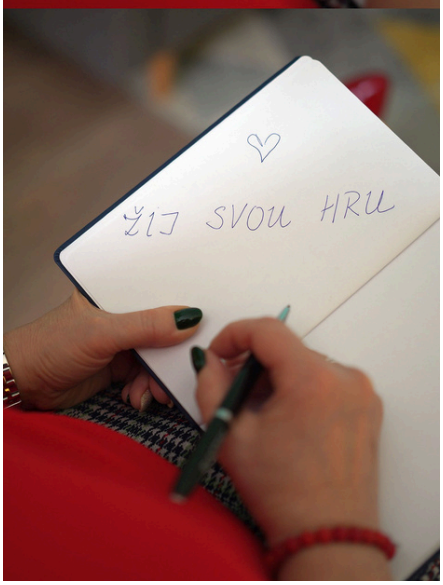
... uvědomit!

Obsah

9 + 1 oblastí,

kde ti kouč bude skvělým průvodcem.





1. Co je a co není koučink – rozdíl mezi koučem, mentorem, trenérem, poradcem – aneb podstata koučování.

2. Jaká témata mi pomůže vyřešit kouč a jaká NE. Témata, která s koučem vyřeším rychleji – aneb podstata změn.

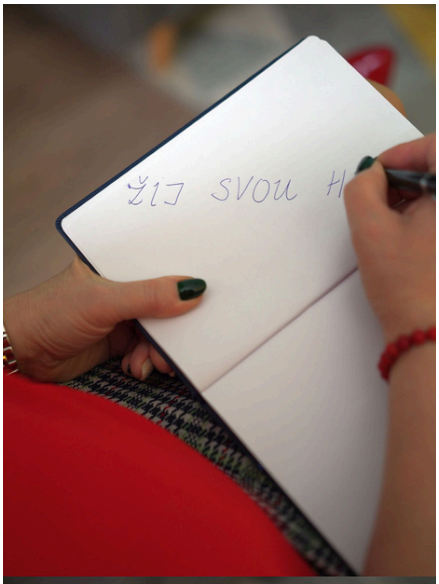
3. Jak kouč/mentor pracuje. Jak to vše probíhá – aneb obavy nejsou na místě.

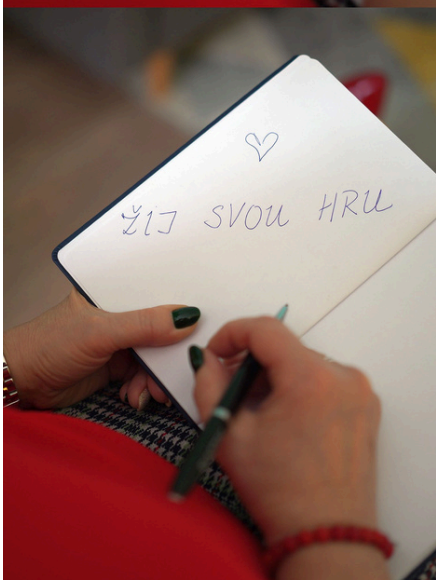
4. Jak mi kouč pomůže odhalit můj potenciál – aneb s koučem posiluji důvěru ve své schopnosti.

5. Mohu s pomocí kouče dosáhnout svých cílů a přání? Pomůže mi při jejich stanovení ?

9 + 1 oblastí,

kde ti kouč bude skvělým průvodcem.





6. Je kouč správným parťákem pro vyřešení mých vztahových nesrovnalostí? Jak v partnerství, na pracovišti, tak i s dětmi?

7. Důležitost komunikačních dovedností – aneb změnou rétoriky ke spokojeným vztahům bez výčitek a hádek.

8. Neumím říkat NE – kouči, mentore, nauč mě to!

9. Když se rozhodnu pro koučink, jak si mám vybrat kouče ?

+1 Jak se prokoučovat ke správnému nastavení osobních či rodinných financí.

A závěrem to nejdůležitější!

Co je nutné si před spoluprací s koučem uvědomit?

www.zijsvouhru.cz kamila.pavloskova@zijsvouhru.cz +420 605 257 057

Pojďme se podívat krátce do historie...

Historie koučinku

Co má společné Sókrates a koučink?

Sokrates byl athénský filosof, učitel Platónův. Byl přesvědčený, že lidé chybují hlavně proto, že nedovedou správně užívat svůj rozum, a že jednají podle svých domněnek, místo toho, aby se snažili skutečně poznávat. Rád se tak pouštěl do rozhovorů a debat. Dával svým společníkům otázky a oni si díky tomu mnohdy uvědomili, že si protiřečí a skutečnou pravdu neznají.

Co má společného sport a koučink?
Slovo coach pochází z maďarštiny, v angličtině bylo poprvé doloženo v roce 1556. Od roku 1885 o koučování mluví v oblasti sportu.

Zakladatelé koučinku v Americe a Evropě, Timothy Gallwey a Sir John Whitmore, oba výborní sportovci, spojili své znalosti z oblasti sportu a psychologie a založili tenisovou a lyžařskou školu. Své metody pak po roce 1976 přenesli do pracovního prostředí

W. Thimoty Galwey – autor metody „Inner Game“
Sir John Whitmore – tvůrce vize „koučovací kultury“ a metody GROW.

W. Thimoty Galwey

Sir John Whitmore

1) Co je a co není koučink — rozdíl mezi koučem, mentorem, trenérem, poradcem.

aneb podstata koučování

Možná si kladete otázku, co to vlastně ten koučink je.
Možná jste o koučinku slyšeli různé informace,
kvůli kterým koučování nedůvěřujete.
Možná máte pocit, že koučink je pro někoho,
kdo je tzv. „ na dně“.
Mohou také přicházet obavy, že vás bude kouč hodnotit.

Pojďme si tedy popsat, co to koučink je a co nikoliv. Také pro koho určen je a pro koho ne.

Koučovacích metod je mnoho, a proto je – ještě před tím, než si nějakého kouče zvolíte – dobré se zamyslet, jaké téma potřebujete řešit a zda se na ni daný kouč specializuje, a tedy ovládá potřebné techniky.

Některé metody řeší především minulost. Tehdy se hledají zranění, které se nám stala v dětství. Kouč nám pomůže změnit nastavení vzorců, která jsme převzali od rodičů a starších generací. Jiné metody zase hledí více do budoucnosti a vedou nás vpřed. Objevují náš potenciál a odstraňují naše strachy, bloky, překážky. Další pracují například s tělem, meditacemi apod.

Pojďme se tedy podívat, kde jsou zárodky koučinku a také na jakousi definici toho, co **koučink** je.

Jak jsem již zmínila, zárodky pojmu kouč najdeme ve sportu – nazývají se různě: trenéři, instruktoři nebo vedoucí sportovních týmů. Nicméně v pojetí, ve kterém je známe, jsou to spíše instruktoři než kouči. Stále ještě převládají dogmatická pravidla a instruktoři se více věnují technice hry než nastavení mysli sportovce. Průkopníkem v jiném pojetí „výchovy“ sportovců se stal před 20 lety tenisový odborník a učitel z Harwardu Timothy Gallwey, který svou první knihou *The Inner of Tennis* mezi trenéry vzbudil velký rozruch. Slovo *inner* (vnitřní) poukazovalo na vnitřní stav mysli a těla člověka. Cituji jeho slova:

“Stav naší mysli je daleko větším soupeřem, než ten na druhé straně hřiště.”

S koučem procházíte procesem, díky kterému odhalíte a odstraníte své vnitřní bariéry a nacházíte nové pohledy a řešení ve svém tématu.

S koučem osobnostně a mentálně rostete.

Rozdíly – kouč, mentor, trenér, poradce

Koučink je především o navázání důvěry mezi koučem a vámi. Kouč vám pak otevírá vědomí, uvolňuje váš potenciál a pomáhá vám ho plně využívat a maximalizovat.

Kouč

Kouč je váš parťák, který vám naslouchá a pokládá otázky, které si většinou sami nepoložíte. Láskyplně vás provází uvědoměními, které z vás dělají vědomějšího, sebevědomějšího, spokojenějšího a šťastnějšího člověka.

Jak to dokáže ?

Má postupy, pomocí kterých otevírá váš potenciál. Abyste v sobě našli schopnosti, dovednosti, vlastnosti a naprosto nové pohledy na situace, které někde spaly a čekaly na probuzení.

Dostanete se do hlubších vrstev svého vědomí, objevujete svá prospěšná i méně prospěšná nastavení (vzorce chování). Skrze sebepoznání postupně tvoříte cestu k řešení své situace. Seznámíte se s nastavením svého mozku, který má za úkol vás chránit – ovšem ne vždy se to děje v náš prospěch!

Kouč je člověkem, který věří vašemu potenciálu, a to i přesto, že vy sami ho nevidíte.

Mentor

Mentor je člověk, který vás může obohatit o své zkušenosti a znalosti, a který má v dané oblasti něco „odžito“ a tedy je odborníkem. Mentor vás vede nejen otázkami, kdy si nacházíte řešení své situace sami, ale také vám sdílí svůj vlastní pohled na věc. Může vám tak ušetřit mnoho špatných rozhodnutí, chyb, pádů a odbočení z cesty. Mentor může být odborníkem např. v oblastech marketingu, obchodu, financí, komunikačních dovedností, zdravé výživy, sportovní činnosti apod.

Koučování a mentorování se může v některých případech prolínat.

Trenér

Většinou se pojem trenér pojí se sportem. Je to člověk, který zná techniky daného sportu a svého svěřence vede pomocí tréninků k vyšším a lepším výkonům. Drilováním těchto technik a dovedností se svěřenec stává výkonnějším. Ne každý trenér ale pracuje i s „hlavou“ svého svěřence.

Poradce

Tento člověk má znalosti v daném oboru a je schopen vám poradit. Dobrý poradce se vás zeptá na vaše potřeby a k nim vám pak dá rady. Většinou ale nehledá váš potenciál.

2) Jaká témata mi pomůže vyřešit kouč a jaká NE. Témata, která s koučem vyřeším rychleji.

aneb podstata změn

Témat, která můžete s koučem řešit, je opravdu mnoho. Většinou po zahájení spolupráce budete nacházet další a další, která budete chtít řešit. Jsou ale i takové situace, na které je kouč „krátký“. Ne, že by je nebyl schopen vyřešit, ale mohou to být záležitosti, které přísluší psychologovi nebo psychiatrovi, Zvlášť v případech, kdy se jedná spíše o léčbu a řešení je potřeba hledat jinde, než u kouče. Psycholog hledá především příčiny traumat a trápení a pracuje více s minulostí.

Pokud tedy máme diagnostikovou depresi nebo úzkost, poté doporučuji využít služeb psychologa/psychiatra. Není to žádná ostuda! Já sama jsem pomoc psychologa v těžké životní situaci vyhledala. Pozor však na deprese, které jsme si diagnostikovali sami.

„Před tím, než si diagnostikujete depresi a nízké sebevědomí, ujistěte se prosím, že nejste obklopeni blbci.“ Sigmund Freud

Tím však nechci tento stav zlehčovat a brát na lehkou váhu – ba naopak.

Kouč je tím, s jehož pomocí jdete vpřed, hledáte řešení, cíle a díváte se do budoucnosti. Někteří koučové pracují jak s minulostí, tak i s budoucností. Je pak na vás, co přesně potřebujete vyřešit.

Témata,
ve kterých ti **kouč** bude skvělým **parťákem**:

a.

Vztahy. Velmi široké spektrum. Myslím, že neexistuje člověk, který by občas nějaké vztahové problémy neřešil. A pokud takový je, pak zřejmě žije v nějaké bublině. Nemusí se jednat přímo o problém, ale o situace, kdy nám vztahové nesrovnalosti nedělají dobře a my cítíme, že nejednáme v souladu se sebou samými. Svým jednáním pak popíráme to, co bychom ve skutečnosti sami chtěli.

Vztahy:
– s rodiči
– s dětmi
– s partnerem
– na pracovišti
– přátelské
– sourozenecké
– atd.

Témata,
ve kterých ti **kouč** bude skvělým **parťákem**:

b.

Zdravé sebe–vědomí. Důležitá oblast života. Starší generace byly vychovávány tak, že jejich názor nebo nesouhlas byl vnímám jako něco, co se nesmí, a pak tento vzorec aplikovaly na svých dětech. Bohužel tak na tvorbě zdravého sebe–vědomí mají velký podíl rodiče (prarodiče) a jejich výchova. A jsou to právě rodiče, kteří dávají vzor svým dětem – jak to „má v rodině fungovat“. Ty to pak přenášejí dál a vzorce se tak přepisují z generace na generaci. Mnohdy se sebe–vědomí vnímá jako něco nesprávného. **Co to vlastně je SEBE–VĚDOMÍ?** Schopnost vnímat sám sebe jako plnohodnotnou bytost, která si je vědoma své hodnoty, svých darů a silných stránek na straně jedné i chyb a slabých stránek na straně druhé. Sebe–vědomý jedinec respektuje ostatní jedince v jejich vlastní sebehodnotě a nedovolí, aby s ním bylo zacházeno proti jeho vůli. Je otevřený novým pohledům, hledá kompromisy a obrušuje své ego, které mnohdy stojí za vším nepříjemným.

Témata,
ve kterých ti **kouč** bude skvělým **parťákem**:

c.

Pracovní a podnikatelské záměry. Řešení firemní kultury, vztahů a komunikace. Široké téma, kde je možné s pomocí kouče nalézt cesty ke svým vizím, cílům, plánům, obchodním strategiím a dalším důležitým aspektům v podnikatelské sféře. Velmi důležitá je rovněž oblast vztahů na pracovišti, komunikační principy, vztahy se zákazníky apod. Osvojení koučovacího přístupu v řízení lidských zdrojů přináší větší angažovanost pracovníků a jejich loajalitu vůči firmě.

d.

Výchova dětí. Také v této oblasti může pomoci kouč.

Témata,
ve kterých ti **kouč** bude skvělým **parťákem**:

e.

Zdraví a váha. Zdraví je pro mnoho lidí jednou z nejdůležitějších životních hodnot. Pokud nám nefunguje, bere nám to energii, čas a způsobuje stres. Naše zdraví úzce souvisí i s naší psychickou pohodou. Pokud jste tedy často nemocní, nebo se vám nedaří zhubnout, je jednou z cest vyhledání kouče a podívat se hlouběji na příčiny i možné cesty.

f.

Sport. Sportovní koučink je nejznámější a nejstarší forma koučinku.

g.

Finanční stabilita a vztah k financím. Více proberu v kapitole +1.

Témata,
ve kterých ti **kouč** bude skvělým **parťákem**:

h.

Komunikace. Také umění naslouchat, vyjadřovat své potřeby, nastavení vlastních hranic.

i.

Změna zaměstnání. Občas zjistíme, že tam, kde nyní pracujeme, nás to nenaplňuje. Nebo dostaneme výpověď. Potřebujeme získat novou pracovní příležitost, třeba i v jiném oboru. V rámci koučinku je několik možností i forem, jak nalézt své dary, vášeň a cestu k novému zaměstnání nebo podnikání.

j.

Ztráta blízkého člověka – rozchod nebo smrt. Tato životní situace je velmi náročná. U kouče můžete najít naslouchání bez hodnocení a díky sdílení se vám velmi uleví.

Témata,
ve kterých ti **kouč** bude skvělým **parťákem**:

k.

Vyhoření. Nalezení work-life balancu. V dnešní uspěchané době bývá častým požadavkem klientů dostat se do životní rovnováhy. Tlak a vysoké nároky na výkony mohou způsobit nepěkné zdravotní komplikace. Je proto důležité naučit se poslouchat své tělo.

Kromě výše uvedených témat lze s koučem řešit v podstatě vše, s čím nejste v souladu, nebo kde vnímáte výzvu a s ní i pochyby, zda ji zvládnete,

3) Jak kouč/mentor pracuje. Jak to vše probíhá?

aneb obavy nejsou na místě

Když si objednáte konzultaci s koučem, tak vám většinou poskytne úvodní setkání zdarma – někdy to může být půl hodiny, u někoho hodina. To proto, abyste si vytvořili názor, zda vám kouč bude vyhovovat a budete mu důvěřovat. Také kouč je člověk, který má právo se rozhodnout, zda se s vámi na cestu vydá či nikoliv. Pokud si tedy vzájemně padnete do oka, můžete se vydat na společnou cestu.

Na prvních konzultacích budete mít prostor otevřít se a sdělit, co potřebujete řešit. Kouč by měl empaticky naslouchat a neposuzovat vás! Četnost a formu konzultací si pak určujete s koučem. Zpočátku je dobré se setkávat 1x týdně nebo 1x za 14 dní. Délka konzultací se pohybuje od jedné hodiny a více. V průběhu konzultací se může rozvíjet i vaše potřeba říct si o nějakou radu. Zde musí být kouč velmi obezřetný, tady přechází do role mentora. Jeho rady máte vždy možnost přijmout nebo odmítnout.

4) Jak mi kouč pomůže odhalit můj potenciál?

aneb s koučem posiluji důvěru ve své schopnosti

Kouč je vaším podporovatelem a podle vašeho „zadání“ používá různé koučovací metody. Metody se skládají z otázek, které se prohlubují a postupně otevírají vaše podvědomí a další vrstvy vašeho myšlení. Pomocí jejich pokládání a vašeho přítomného přemýšlení nad odpověďmi a možnými řešeními přicházíte na další a další možnosti, jak svou situaci vyřešit a jak dosáhnout svých cílů. Kouč se na vás dokáže napojit a vnímat tak vaše myšlenkové pochody. Dalšími otázkami podporuje aktivaci vašeho potenciálu.

Jednou z koučovacích metod je metoda **GROW**:

G–Goal Setting–CÍL

Cíle mohou být jak krátkodobé, tak dlouhodobé.

R—Reality—REALITA

Zjištění skutečného stavu věci.

O–Options–MOŽNOSTI

alternativní strategie

W — (what) CO, (when) KDY, (who) KDO

má VŮLI (will) něco udělat

Tím, že vás kouč jen vede a vy sami jste tvůrci svého řešení, velmi intenzivně podporujete své vlastní schopnosti a své *sebe-vědomí!*

www.zijsvouhru.cz kamila.pavloskova@zijsvouhru.cz +420 605 257 057

5) Mohu s pomocí kouče dosáhnout svých cílů a přání? Pomůže mi při jejich stanovení?

Dosahování cílů, ať už krátkodobých nebo těch dlouhodobých, je jednou z oblastí, ve které je kouč – coby podpora – výbornou volbou. Na rozdíl od našeho okolí, které nás bohužel v dobré víře spíše odrazuje od něčeho nového, je právě kouč tím, kdo nás bude podporovat. Může k tomu použít jak metodu GROW, tak metodu SMART, která je pro účely stanovení cílů velmi účinná.

smart

Jaký by měl být CÍL:

S — specifický

M — měřitelný

A — ambiciózní

R – reálný

T — časově ohraničený

E — ekologický

R — zaznamenatelný

6) Je kouč správným parťákem pro vyřešení mých vztahových nesrovnalostí? Jak v partnerství, na pracovišti, tak i s dětmi?

Pokud vás trápí toto téma, s největší pravděpodobností jste mohli „uvíznout“ někde v dětství. Prosím, neberte to nijak špatně ani osobně. Náš mozek nás v dětství musel chránit, abychom dospěli. A jednou z věcí, kterou jsme si z rodiny, kde jsme vyrůstali, zcela jistě odnesli do dospělosti, jsou naše rekce spojené s přijetím od rodičů.

Každé dítě totiž touží po lásce rodičů, a když jí nedostává, hledá způsoby, jak na sebe upozornit. Někdo dělá „binec“, jiné dítě se chce rodičům zavděčit a podobně. Kouč vám v této situaci pomůže najít spouštěč reakcí, které jste si převzali z dětství a v současném životě vám ve vztazích dělají paseku. Říká se jim **SABOTÉŘI**. Navštivte můj web www.zijsvouhru.cz, kde najdete i e-book na toto téma.

Velký podíl na spokojených vztazích má i míra sebedůvěry. Ta je z velké části ovlivněna rodiči a dalšími rodinnými příslušníky (babičky, dědové). Musím zde zmínit, že vlivů na naše reakce ve vztazích je velké množství. Nejedná se jen o rodinu, ale i další blízké okolí, kamarády, školu, kroužky. S koučem je identifikujete a naučíte se měnit svůj postoj k nim a měnit své reakce na ně.
V tomto případě se s vámi kouč bude muset podívat do minulosti a hledat tam s vámi situace, které utvářeny vaše současné já.

7) Důležitost komunikačních dovedností.

aneb změnou rétoriky ke spokojeným vztahům bez výčitek a hádek.

Při nesrovnalostech v komunikaci ve vztazích je prvním velkým a důležitým postojem uvědomění, že každý jsme jiný. Ano – to, co je jasné nám, nemusí být jasné našemu kolegovi, partnerovi nebo rodičům. Každý jsme dostali do vínku něco jiného! Každý jsme vyrůstali v jiné rodině, máme jinou míru odolnosti, sebedůvěry apod. A právě k tomuto uvědomění vás kouč umí přivést, a společně s vámi pak najít cesty, jak své postoje můžete „přeprogramovat“.

Samozřejmě netvrdím, že (občas) pustit čerta z krabičky škodí, a že vztah bez hádek je jediný správný – ba naopak – myslím, že každý vztah s sebou musí nést nějakou výměnu názoru. Pokud nenese, pak je jeden z partnerů s největší pravděpodobností upozaděný. Jde spíš o to, osvojit si dovednost a tyto jiné pohledy na situace komunikovat s nadhledem, empatií, se schopností přijmout jiný pohled na věc a s respektem k řešení, které bude WIN WIN.

Osvojit si tyto dovednosti
stojí za to a kouč vám
s tím dokáže pomoci!

8) Neumím říkat NE – kouči, mentore, nauč mě to!

Tato schopnost, nebo spíš neschopnost, je velmi silně zakořeněná v naší mysli. Výchova nám v tomto dala pěkně „na p****“! Omlouvám se, ale musela jsem. Potlačovat sám sebe na úkor uspokojení těch okolo, to je něco, co máme v sobě velmi silně zakódováno. Když máme říct NE, cítíme se provinile, hloupě a mnohdy se vymlouváme.

Je vám to povědomé?

Kouč ti pomůže uvědomit si, že ty jsi ten nejdůležitější člověk.
A když budeš chtít někomu vyjít vstříc,
uděláš to ne proto, že se to od tebe očekává,
nýbrž proto, že to sám chceš.
Teprve pak ti to bude energii přinášet a **NE** brát !

9) Když se rozhodnu pro koučink, jak si mám vybrat kouče ?

Ideální je vybrat si kouče, který má doložitelné reference. Podívejte se na portály, které sdružují více koučů pohromadě. Také fotografie kouče vám napoví, jestli je to ten pravý, který ve vás vzbuzuje důvěru. Koučové často bývají součástí podnikatelských komunit a někteří mají své webové stránky, jsou aktivní na sociálních sítích, a můžete se tak podívat na jejich profily a příspěvky.

Jaké by mělo být přemýšlení a nastavení kouče:

Správný kouč musí věřit, že je ve vás potenciál k řešení vašeho požadavku. Úspěšný kouč si musí osvojit optimistickou představu o skrytém potenciálu lidí – všech lidí. To se neobejde bez základního cíle koučování – vytváření a posilování sebedůvěry koučovaného.

Koučink je dovednost, schopnost a do určité míry i jakési umění. Dobrý kouč vás nebude hodnotit a bude vám plně naslouchat. Naslouchání je dovednost, která je poměrně hodně potlačená. Jedná se o náročnou disciplínu, protože naslouchání a s tím spojená empatie jsou o plném soustředění na vás jako klienta. Správný kouč vnímá váš hlas, rozpoložení nebo pohyby, a podle těchto signálů pak pokračuje v koučovacím procesu, nebo jen mlčí, aby vám dal prostor hlouběji si věci uvědomit.

Kouč by měl o lidech uvažovat nikoli na základě výkonu, ale z hlediska jejich potenciálu.

Vlastnosti kouče: trpělivý, objektivní, nezaujatý, nestranný, schopen podpořit druhé, zaujatý pro věc, umí naslouchat, vnímavý, pozorný, schopen vnímat realitu, zná sám sebe a má dobrou paměť.

Měl by mít: odborné znalosti, vědomosti, zkušenosti, důvěryhodnost, autoritu.

Vedle všech těchto dovedností a vlastností je nejdůležitější, abyste se s koučem cítili dobře a dokázali s ním navázat a budovat tzv. **konto důvěry**.

+1) Jak se prokoučovat ke správnému nastavení osobních či rodinných financí

Hezké vztahy – to je něco, co považuji za to nejdůležitější pro spokojený život. A vztah k vlastním financím je něčím, co je v ekonomickém světě neméně důležité.

Většina lidí na téma financí, pojištění, hypotéky nebo důchodu reaguje jako na něco, co se jim často moc řešit nechce. Nevím, do jaké skupiny patříte vy, ale věřte mi, že si i tato oblast zaslouží pozornost.

Už jen tím, že si přečtete a použijete níže uvedené informace, budete vědět na co si dát pozor, co k čemu slouží a jak si vytvořit finanční polštář.

Jak si vybrat finančního poradce?

a. Finanční poradce musí splňovat požadavky ČNB (České národní banky). ČNB vede evidenci poradců.

b. Licence daného poradce. Můžete si je ověřit zde: https://apl.cnb.cz/apljerrsdad/JERRS.WEB09.DIRECT_FIND?p_lang=cz (zadejte IČO poradce)

c. Reference a doporučení od rodiny a známých.

d. Doporučuji volit nezávislého finančního poradce, který „nekope“ za jednu finanční instituci.

e. Dobrý finanční poradce by se měl podrobně seznámit s vašimi potřebami, cíli, finanční situací a všech vazeb, které s financemi souvisí. Máte hypotéku nebo jiné výdaje? Podnikáte? Jaké finanční nástroje již využíváte?

A proč vůbec nějakého poradce mít ?

Svět financí je poměrně složitá „disciplína“. Je to oblast plná neustálých změn které běžný člověk není schopen pojmout.

Samotní finanční poradci využívají podpory a zázemí silných společností. Neustále se vzdělávají a 1x ročně musí absolvovat tzv. doškolovací kurzy, aby obhájili své licence pro ČNB.

Na každý segment finančního poradenství existuje daná licence. Mezi ty základní patří pojišťovnictví (osob, majetku, odpovědnosti), spotřebitelské úvěry (hypotéky), investice a penzijní produkty (PP, DPS, DIP).

Aby vám tedy něco „neuniklo“ doporučuji mít svého finančního poradce (dále FP).

a) Díky jeho znalostem budete zajištění pro případ nenadálých událostí – pojištění osob, majetku, odpovědnosti.
b) Pomůže vám vyřešit financování bydlení, vyplacení po rozvodu, zdroje na rekonstrukci apod. – spotřebitelské úvěry, hypotéky, úvěry ze stavebního spoření
c) S FP si nastavíte investiční plán pro splnění vašich přání a cílů.
d) S FP se budete orientovat ve změnách v rámci důchodové reformy.

1. Životní nebo rizikové pojištění osob

Kdo ho potřebuje?

- Ten, kdo nemá finanční rezervy a jsou na něm finančně závislí další lidé. Nejčastěji to je manželka/manžel nebo děti.
- Ten, kdo má dluhy – hypoteční úvěr, leasing, podnikatelské a spotřebitelské úvěry apod.
- Lidé s majetkem, který není rychle likvidní. Ne vždy se totiž dá rychle a efektivně zpeněžit tak, aby to rodinu „finančně“ zajistilo.

Co a jak pojistit u pojištění osob?

K sestavení pojištění, které by splňovalo vaše požadavky a odpovídalo vašemu finančnímu nastavení, je potřeba vzít v potaz několik ukazatelů:

– věk, příjmy, obor zaměstnání, jak dlouho jste schopni zůstat na nemocenské bez propadů příjmu, o kolik by vám klesl příjem, pokud byste se stali invalidními.
– váš zdravotní stav (při zdravotních problémech vás pojišťovna nemusí do pojištění přijmout nebo vám dá přirážku).
– co by dělali ti, kteří jsou na vás ekonomicky závislí, kdybyste umřeli. Jak byste řešili situaci, kdybyste se stali invalidními? Děláte nějaký sport – adrenalinový?

* jedná se o základní výčet dotazů k sestavení pojištění

2. Hypoteční (spotřebitelský) úvěr, úvěr ze stavebního spoření

Lze jej využít pro nákup nemovitosti, rekonstrukci nebo výstavbu nemovitosti, majetkové vyrovnání po rozvodu, vyplacení spolumajitele nemovitosti či refinancování hypotéky. Také pro nákup rekreační nemovitosti nebo nemovitosti v zahraničí. Úvěry ze svatebního spoření umí řešit i nákup družstevního podílu. To zvládne i hypotéka, ale je pak potřeba ručit jinou nemovitostí.

Zvážit využití úvěru je dobré i za předpokladu, že máte své vlastní finanční zdroje.

Důvodů a strategií je několik. Co nezůstat zcela bez peněz a nechat peníze pracovat pro vás – tedy investovat?

3. Majetkové pojištění – rodinného domu, bytu, domácnosti, chaty nebo auta + pojem PODPOJIŠTĚNÍ

Pojištění auta je povinné – POV. Pozor na limity – doporučuji min. 200/200mil. a lze připojistit havarijní pojištění. U havarijního pojištění – pozor na pojistnou částku! Pojišťovna má právo pojistné plnění krátit z důvodu podpojištění. Také u bytu, rodinného domu a rekreačního objektu dejte pozor na podpojištění! V případě, že vaše pojištění neodpovídá skutečné pojistné hodnotě nemovitosti, se můžete dostat do velkých nesnází.

Příklad:

Pojištění budovy

Rodinný domek v okrese Beroun byl pojištěn na částku 3 mil. Kč, přestože jeho hodnota byla dle znaleckého posudku 6 mil. Kč. Vichřice poškodila střechu a náklady na opravu byly 200 tis. Kč. Pojišťovna však vyplatila pouze 100 tis. Kč mínus spoluúčast.

PROČ? Pojišťovna má právo snížit pojistné plnění ve stejném poměru, v jakém je výše pojistné částky ke skutečné výši pojistné hodnoty pojištěného majetku. V tomto případě o 50 %! Doporučuji tedy svá majetková pojištění zkontrolovat. Například lidé, kteří zažili tornádo na Moravě, vědí své...

Některé pojišťovny status podpojištění neuplatňují. Je však na poradci, aby posoudil, zda je to zrovna ve vašem případě výhodné.

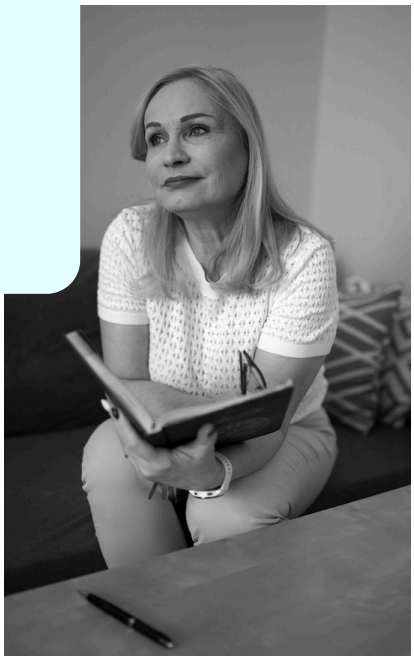
4. Pojištění odpovědnosti – občanské, vůči zaměstnavateli, z vlastnictví nemovitosti

Pojištění občanské odpovědnosti

Pojištění za škody způsobené v běžném životě se vztahuje na celou rodinu i na rodinné příslušníky, kteří mají trvalé bydliště na stejné adrese. Dokonce se toto pojištění vztahuje i na vašeho psího či kočičího mazlíčka. Toto pojištění kryje škody způsobené na majetku a zdraví jiné osoby, ale také tzv. následnou finanční škodu. Nároky na výši, kterou po vás může poškozený žádat, nejsou nijak omezeny, proto doporučuji opravdu dostatečně pojistit.

Zkuste se zamyslet – co byste dělali, kdybyste někomu způsobili škodu ve výši 2 mil. Kč?

Toto pojištění bývá občas opomíjeno a přitom nám může doslova zachránit život.



Pojištění odpovědnosti vůči zaměstnavateli

Při škodách způsobených vašemu zaměstnavateli po vás zaměstnavatel může požadovat maximálně 4,5násobek vaší hrubé mzdy. Pokud vám byly svěřeny předměty, za které máte odpovědnost, doporučuji se připojistit. Sami si zkuste spočítat, kolik by po vás zaměstnavatel mohl v případě škody požadovat. Máte na tuto úhradu dostatek peněz?

Pojištění odpovědnosti z vlastnictví nemovitosti

Vztahuje se na škody, které vzniknou v souvislosti s vlastnictvím nemovitosti. Například když se na vašem domě při silném větru utrhne střecha a ta poškodí cizí majetek nebo zdraví. Nebo se vyvrátí strom na vaší zahradě a poškodí sousedovu střechu apod.

Obejděte svou nemovitost
a zkuste předvídat, jaké škody
mohou nastat.

5. Produkty, které vytvářejí rezervy na období důchodu a jsou podporovány státem

- **a) <u>Penzijní připojištění</u>** (transformované fondy), tzv. staré penzijko. Uzavíralo se do konce roku 2012. Od roku 2013 přišlo na trh DPS viz popis níže. Od 1. 7. 2024 změny výše SP (státních příspěvků), viz tabulka níže.
- **b) <u>Doplňkové penzijní spoření (DPS)</u>** Od 1.7. 2024 změny výše SP (státních příspěvků), viz tabulka níže.
- **c) <u>Životní pojištění s investiční složkou a pojištění dlouhodobé péče</u>**
- **d) <u>Dlouhodobý investiční produkt (DIP)</u>** – nový nástroj, který otevírá cestu k investování s daňovými výhodami i příspěvkem zaměstnavatele. Alternativa zajištění na stáří s potenciálně vyšším zhodnocením. Přímá investice do veřejně obchodovaných finančních instrumentů se státní podporou. Lze mít sjednáno i více DIP.
-

Za všechny výše uvedené produkty (PP nebo DPS) si lze odečíst daňovou úlevu až do výše 48 tis. Je na vás, v jakých produktech tuto možnost vyžijete. Abyste se v tom, kam své úspory na stáří budete směřovat zorientovali, je třeba zvážit několik ukazatelů...

<u>PP</u> – nástroj, který vám fin. prostředky zhodnocuje velmi konzervativně (na 20–30letém období můžete přijít o bezmála jeden mil. i více). Máte nárok na SP – státní příspěvky a DÚ – daňové úlevy nad 1.700 Kč/měs. Lze uvést obmyšlenou osobu.

<u>DPS</u> – investiční nástroj, u kterého máte nárok na SP i DÚ a produkt lze využít např. pro případ předdůchodu.

Do předdůchodu lze jít min. dva roky a max. pět let před starobním důchodem. Musíte mít ale naspořeno 30 % průměrné mzdy. Průměrná mzda za 1.–3. čtvrtletí pro rok 2023 činí **42.427 Kč** – 30 %, tedy dávka předdůchodu, tak je **12.729 Kč**. Pro dva roky předdůchodu to je cca 305 tis. Kč a pro pětiletý potom téměř 763 tis. Kč.

Do předčasného důchodu šlo odejít již pět let před starobním důchodem. Nově je od 1. 10. 2023 hranice možnosti odchodu zkrácena na tři roky před vaším nárokem na starobní důchod.

Životní pojištění – nárok na DÚ. Produkt musí splňovat podmínky pro nárok na DÚ. Lze uvést obmyšlenou osobu.

DIP – dlouhodobý investiční produkt. Podle investičního dotazníku jste zařazeni do rizikového profilu a můžete začít investovat. Vaše investice je daňově odpočitatelná. V součtu za všechny produkty (PP+DPS, ŽP, DIP) max. do výše 48 tis./ročně. Nelze uvést obmyšlenou osobu. V případě úmrtí podléhají fin. prostředky dědickému řízení.

Co mají produkty společného?

- Musí trvat minimálně 10 let, a abyste nepřišli o výhody (DÚ a SP), musí vám být při výběru prostředků 60 let.
- Při přechodu z PP do DPS se již odspořená doba započítává.
- Na všechny produkty lze čerpat příspěvek od zaměstnavatele, a to až do výše 50 tis./ročně (daňově uznatelný náklad pro zaměstnavatele).

ŠPEKY

Příjemci starobního důchodu od 1. 7. 2024 již nebudou pobírat příspěvek. Příspěvky zaměstnavatele nebudou daněny, to platí pro smlouvy uzavřené od 1. 1. 2024! Předdůchod lze využít u DPS, a to až pět let před starobním důchodem. Ve výkonnostech fondů jsou ale velké rozdíly – zvažte, kam budete spořit.

Co tedy udělat?

Zkontrolujte si, jaký typ penzijního pojištění máte? Transformovaný fond nebo DPS? Rozdíly na konci spoření jsou opravdu velmi vysoké a stojí za analýzu! Zvláště, pokud jste mladí a máte před sebou dlouhý časový horizont, je přechod do DPS na místě.

Odpovězte si na otázky:

- Přispívá vám zaměstnavatel? A na jakou smlouvu, kolik?
- Zvažujete možnost předdůchodu? Jakou částku musíte mít naspořenou?
- Máte pro tuto vizi ten správný nástroj? (DPS ano, jiné NE)
- Kolik let vám zbývá do důchodu?
- Zkontrolovali jste svou IDA? (informační důchodová aplikace).
- Máte odpracované roky správně zapsány ve svém IOLDP? (informativní osobní list důchodového pojištění: https://eportal.cssz.cz/web/portal postup viz další strana)
- Jaká bude výše penze? A jak velký bude propad?

Online kalkulačky a informace najdete např. tady: www.trefdata.cz

Se vším vám může pomoci finanční poradce.

www.zijsvouhru.cz kamila.pavloskova@zijsvouhru.cz +420 605 257 057

Vygenerujte si bezplatně svůj přehled IDA nebo IOLDP na ePortálu České správy sociálního zabezpečení (ČSSZ). Přihlášení je možné přes Datovou schránku, Identitu občana nebo Bankovní identitu.

Co mohu celkem získat od státu k penzijnímu spoření ?

Měsíční vklad	Státní příspěvek měsíční (předpoklad od 1. 7. 2024)	Státní příspěvek roční (předpoklad od 1. 7. 2024)	Daňová úspora roční (od 1. 1. 2024)	Celkem od státu ročně získám (státní příspěvky + daňová úspora)
300 Kč	-	-	-	-
500 Kč	100 Kč	1 200 Kč	-	**1 200 Kč**
1 000 Kč	200 Kč	2 400 Kč	-	**2 400 Kč**
1 500 Kč	300 Kč	3 600 Kč	-	**3 600 Kč**
1 700 Kč	340 Kč	4 080 Kč	-	**4 080 Kč**
2 000 Kč	340 Kč	4 080 Kč	540 Kč	**4 620 Kč**
3 000 Kč	340 Kč	4 080 Kč	2 340 Kč	**6 420 Kč**
4 000 Kč	340 Kč	4 080 Kč	4 140 Kč	**8 220 Kč**
5 000 Kč	340 Kč	4 080 Kč	5 940 Kč	**10 020 Kč**
5 700 Kč	340 Kč	4 080 Kč	7 200 Kč	**11 280 Kč**

- *předpokládaný stav od 1. 7. 2024*

Ať už se rozhodnete jakkoliv, je jisté, že částky, které při odchodu do důchodu dostanete od státu, absolutně nepokryjí propad, který v tu dobu nastane!

6. Investice

Investování je jednou z cest, jak nechat své finance pracovat ve svůj prospěch. Abyste zjistili, jak na tom s chutí investovat jste, je nutno začít vyplněním investičního dotazníku. Znalý poradce s vámi vždy nejdříve vyplní tento dotazník a teprve poté navrhuje řešení!

Co je pro správné nastavení vašich investic nejvíce důležité?

Časový investiční horizont

- Dlouhodobý horizont (10 let a více). Pokud je doba investování 10 a více let, tím agresivnější strategii můžete zvolit. Poměr konzervativních složek a akciových titulů tomu bude odpovídat.

- Střednědobý horizont (3 až 10 let). Doba investování je kratší, a proto je důležité zvážit vyváženost portfolia.

- Krátký horizont (do 3 let). V tomto případě byste se do velkých rizik vůbec pouštět neměli.

Likvidita – přístup k penězům

Při investování je nutno zvážit, jak a kdy budete dané finance potřebovat. Existují totiž produkty, u kterých se k penězům dostanete prakticky ihned, případně maximálně do měsíce. A pak jsou takové, kde máte jasně stanovený termín, kdy se ke svým financím dostanete. Obojí má své výhody i nevýhody. Určitě je proberte se svým finančním poradcem – on sám by vás s nimi měl seznámit.

Ochota podstupovat riziko

Cílem investičního dotazníku je mimo jiné vyhodnotit i váš vztah k riziku. Jste spíše konzervativní, vyvážený nebo naopak rizikový investor? Je nutno si uvědomit svou vlastní odpovědnost k riziku a nedávat všechna vejce do jednoho košíčku. U rizikovější investičních nástrojů je potřeba počítat s výkyvy, které zcela jistě budou přicházet.

Informace, které jsem vám zde k finančnímu plánování uvedla, jsou jen střípkem toho, jak a proč o svých financích přemýšlet!

Se svými klienty si povídám a oni sami hledají řešení, jak nejlépe s financemi zacházet. Samozřejmě zůstávám v roli poradce, a tak radím, doporučuji a pomáhám v nastavení jednotlivých produktů.

Vždy v souladu s klientem a jeho potřebami a možnostmi.

Závěrem to nejdůležitější!

Co je nutné si před spoluprací s koučem uvědomit?

Když chceš něco změnit,
využij svůj potenciál naplno:
potenciál = cíl – bariéry

potenciál

A v čem spočívá podstata změn?

Uvědomění, že to, co teď žiješ, můžeš ovlivnit jen a jen ty!
Máš chuť svou situaci změnit? Máš chuť poznat a změnit sebe?
Chceš podporovat schopnost nacházet velké i dílčí cíle,
které na své cestě ke spokojenosti potřebuješ dosáhnout?
Jsi připraven/a na vědomou práci pro nalezení
a odstranění bariér?
Jsi připraven/a na chvíle, kdy se ti otevřou věci, které nemusí
být úplně příjemné?
Jejich vyřešením či změnou se posuneš velkým skokem dál!

"Definice šílenství je dělat stejnou věc znovu a znovu a očekávat jiné výsledky." Albert Einstein.

www.zijsvouhru.cz kamila.pavloskova@zijsvouhru.cz +420 605 257 057

Příběhy z mé praxe

Marie

Marie je cílevědomá mladá žena, která má své podnikání, je rozvedená a sama vychovává svého adolescentního syna. Ráda by potkala muže, se kterým by tvořili rodinu.

Když jsem s Marií započala spolupracovat, byla ženou, která v rámci svého pracovního života měla naprosto jasno. Své cíle a touhy si postupně plnila a v pracovním životě se jí dařilo (a daří) skvěle. V čem jí ale nebylo dobře, byla role matky, kde měla pocit, že jí syn nerespektuje. Další z věcí, která ji trápila, byla skutečnost, že její touha najít si partnera pro život, byla tak silná, že přitahovala muže, kteří k ní nepasovali – i přesto ale do vztahů šla. Samozřejmě pak přicházela zklamání, nepříjemné rozchody a postupně i nechuť si vůbec někoho hledat. **A tak se Marie začala ptát sama sebe, proč takové partnery přitahuje. Proč vlastně přitahuje muže, kteří mají jiné životní hodnoty než ona?**

Naše spolupráce proběhla v několika etapách. Neměla mužský vzor, takže bylo nutno, aby si ujasnila, jakého muže vlastně hledá. Podrobně jsme se věnovaly muži snů, kterého Marie toužila potkat. Velmi pečlivě jsme si stanovily hodnoty, které by měl její partner mít. Dalším krokem bylo zkoumání současných vzorců chování ve vztahu k mužům. Tady nastal „zádrhel“...

Marie totiž dávala na první místo vždy partnera a neuměla komunikovat své potřeby ve vztahu. Bylo tedy jasné, že i sebehodnota Marie nebyla na úrovni, se kterou by byla spokojená. Další konzultace byly o objevení sebehodnoty a o přepisu vzorců chování vůči mužům.

Marie si také postupně osvojila dovednost říct si o své potřeby, sdílet svůj názor a diskutovat o jiných pohledech na situace. Postupně se začínala stavět na první místo, sdílet své představy o vztahu a hlavně ze svých nároků a přání neslevovat. Aktuálně bydlí se svým novým přítelem a v podnikání se jí nadále velmi daří. Se svým synem si k sobě postupně našli cestu a benefitem je i ztráta 5 kg.

Bylo mi ctí Tě doprovázet.

Zuzana

Zuzka za mnou přišla na doporučení své kamarádky, která řešila vztahové nesrovnalosti s manželem. Především nevěru, jak ji překonat a zda ve vztahu pokračovat. Zuzka řešila jiný problém – manžel s ní nekomunikoval, byl na ni neurvalý a jejich intimní život zcela vymizel. Zuzka chtěla své manželství zachránit.

Počáteční konzultace se nesly v duchu stěžování si na manžela. To samozřejmě k ničemu nevedlo a bylo nutno si stanovit pravidla. Postupně jsme si daly cíle k hlubšímu sebepoznání, abychom zjistily, co způsobuje tu nepříjemnou atmosféru doma. Zuzka postupně došla k uvědomění, že se snaží všem řídit život. Toto považuji za opravdu velký krok! Omluvila se svým rodičům, kterým také měla tendenci radit a tuto nezdravou péči postupně měnila ve vyváženou starost, která nikoho neobtěžuje.

Dalším krokem bylo napojení na sebe samu. Štěstí totiž máme každý v sobě – jen to nevidíme. Zuzka postupně mění své vzorce chování a stává se z ní žena s respektem k ostatním názorům, s potřebnou dávkou empatie a také ženou, která si uvědomuje, že je důležité nastavit si své hranice. Tento proces transformace stále probíhá. Zda skončí happy endem nebo rozchodem – to se uvidí. Ať tak či onak, Zuzka na sobě udělala velký kus práce, která ji pomůže i jakékoliv další životní situace zvládat s daleko větším nadhledem.

Vážím si Tvé chuti více a více poznávat sebe samu.

Olga

Olga je oblastní ředitelkou a řídí tým lidí. Zadání pro koučink bylo o zefektivnění řízení, zvýšení obratů a zlepšení komunikace mezi obchodními partnery. Olga měla ve svých plánem poměrně jasno, jen výsledky se nedostavovaly v takových objemech, jak si představovala.

Jedním ze zádrhelů Olgy bylo její vnitřní nastavení. Její sociální cítění a důvěra, kterou dávala lidem, jí více škodily, než aby jí přinášely ovoce. Tento vzorec jí v jiných pracovních pozicích velmi pomáhal a pomáhá. V této řídící pozici ji ovšem škodil a měl za následek snižující se sebevědomí. Zvědoměním těchto vzorců, nastavením odlišných principů řízení týmu a nastavení oboustranně výhodných podmínek s obchodními partnery se Olga dostala zpátky do své síly a její tým je jedním z nejlepších!

Bylo krásné vnímat, jak rosteš…

Michal

Michal je obchodním ředitelem menší obchodně-montážní firmy. Jeho první konzultace byly o zlepšení komunikace na domácím poli. A to jak s manželkou, tak i se třemi syny.

Michal si postupně uvědomoval, že je nastavením velmi rychlý, nepříliš empatický a má na svou rodinu nepřiměřené nároky. A tím samozřejmě i na sebe, což mu způsobuje občasné zdravotní trable. Na konzultace poté docházela i jeho žena, a tak byla práce s tímto mladým párem velmi efektivní. Michal i jeho žena jsou lidé s velkou sebereflexí a práce s nimi je plná úžasných posunů.

Po několika konzultacích se jejich komunikace posunula tam, kde si oba přáli. Jeho žena si ujasnila svou novou pozici v práci, oba si už vzájemně sdílejí své pocity, empaticky si nastavují hranice a více komunikují své potřeby – a to jak na domácím poli, tak i v jiných životních rolích.

Spolupráce s Tebou mě velmi baví!

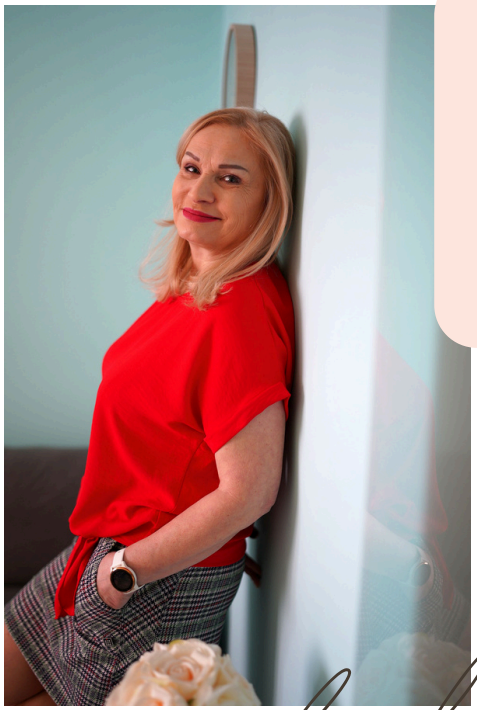
Všechny příběhy jsou skutečné.
Pouze jsou pozměněna křestní jména.

Závěrem

Mám velkou radost, že jsi dočetl/a až sem. Věřím, že ti tento e-book pomohl v orientaci, zda by kouč mohl být tím, kdo ti pomůže na cestě k tvým snům, vizím a ke vztahům, které tě budou bavit. Věřím totiž, že každý člověk může **žít svůj život** naplno – s nadhledem, se schopností překonávat náročné životní výzvy i situace a radovat se z každého dne!

Podívej se na můj web **www.zijsvouhru.cz,** kde najdeš celý můj příběh, témata besed, nejnovější články, podcasty a veškeré informace k mým službám.

Teď už si udělej čas jen pro sebe a **vyplň si pracovní listy** – jejich vyhodnocení je jen na tobě. Vydej se na cestu a kráčej s nadšením za svým vysněným životem. A pokud budeš chtít, bude mi ctí stát se tvým parťákem a průvodcem...



Neváhej a objednej si svou konzultaci **ZDARMA**! Na mém webu, e-mailem, telefonicky.

A ZAČNI ŽÍT SVOU HRU!

www.zijsvouhru.cz

kamila.pavloskova@zijsvouhru.cz

+420 605 257 057

s láskou

Kamča

Použitá literatura

Koučování

Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti

Metoda transparentního koučování

Autor John Whitmore

Pozitivní inteligence

Autor Shirzad Chamine

Použité fotografie a grafické zpracování e-booku:

www.fotografkavterenu.cz

Pracovní sešit k e-booku

9 + 1 oblastí,
kde ti kouč bude skvělým průvodcem

Po přečtení e-booku doporučuji odpovědět si na pár otázek.

Dejte si čas jen pro sebe a buďte k sobě co možná nejvíce otevření.

Vedle otázky si zakroužkujte odpověď.

Pod otázkou je prostor pro zamyšlení nad odpovědí.

Napište si, jak by to mělo ve vašem životě vypadat, abyste se svou odpovědí byli spokojeni.

Jak vnímám své vlastní využití potenciálu?

Znám ho a využívám naplno? ANO NE NEVÍM

……

……

……

……

Jaké jsou mé silné stránky?

Znám je a využívám je ve svém osobním nebo pracovním životě? ANO NE NEVÍM

……

……

……

……

Znám své bloky, které mě brzdí jít za tím, po čem opravdu toužím? ANO NE NEVÍM

……

……

……

……

Je někdo, kdo mi věnuje alespoň 1x týdně plnou vnímavost 1 hod. v kuse? ANO NE NEVÍM

……

……

……

……

Jsem schopen přijmout fakt, že jsem člověk, který si svůj život tvoří sám a přebírá plnou odpovědnost za to, co se mu v něm děje? ANO NE NEVÍM

……

……

……

……

Jsem spokojen/a s tím, jaký máme/tvoříme vztah s partnerem/partnerkou? ANO NE NEVÍM

……

……

……

……

Mohu tvrdit, že žiji naplněný život v oblasti intimity? ANO NE NEVÍM

……

……

……

……

Jsem dobrým rodičem pro své děti ? Uvědomuji si, že jim dávám vzor? ANO NE NEVÍM

.....

.....

.....

Mám dovednost přijímat i nepříjemné situace s vděkem a brát je jako novou zkušenost? . ANO NE NEVÍM

.....

.....

.....

Jsem člověk, který ví, jaká je jeho hodnota a umí si nastavit hranice? ANO NE NEVÍM

.....

.....

.....

Vím, co je mým posláním v mém životě? ANO NE NEVÍM

.....

.....

.....

Umím vyjádřit, co cítím, co se mi nelíbí a co si přeji? A to beze strachu, nebo naopak bez „agrese“? ANO NE NEVÍM

.....

.....

.....

Mohu s klidem tvrdit, že umím bez výčitek říct NE? ANO NE NEVÍM

.....

.....

.....

Gratuluji ti k vyplnění otázek.
Je to tvůj život a jsi to právě ty,
kdo si svůj život může užívat jako velkou hru.
Cítíš, že bys chtěl/a některé nastavení změnit a máš obavu,
že tě „něco“ brzdí?
Pak mi napiš na e-mail: **kamila.pavloskova@zijsvouhru.**
Bude mi ctí být ti parťákem a průvodcem!

s láskou Kamča