

<b>Vzdělávací program:</b>	<b>Sebekoučink pro pomáhající profese</b>
<b>Akreditace MPSV:</b>	A2021/0567-SP/PC/PP/VP
<b>Lektor:</b>	Mgr. Kristýna Bredlerová, DiS.
<b>Termín:</b>	17. 1. 2023
<b>Začátek:</b>	9:00 hod (8 vyučovacích hodin)
<b>Místo konání:</b>	SeniorCentrum, Smetanova 946, Skuteč

Každý člověk je tím nejlepším odborníkem na sebe sama. Sebekoučovací techniky zaměřují pozornost člověka k plnému využití jeho zdrojů, schopností, možností a potenciálu. Zjednodušeně se dá říct, že koučink cílí na budoucnost. Zaměřuje pozornost na to, co člověk chce, aby v jeho životě bylo nikoliv na to, co v jeho životě nefunguje. Správně položené koučovací otázky nás nutí uvažovat jinak, než je naše obvyklé myšlenkové schéma. Posouvají naše hranice, odstraňují obětní postoj a nežádoucí bariéry. Koučink pomáhá nastolit vnitřní rovnováhu a pomocí postupných akčních kroků lze dosáhnout reálné životní změny.

#### **Obsah:**

- co je sebekoučink, kde začít a co budu potřebovat
- osobní předpoklady pracovníka v pomáhající profesi
- zkušenosti, postoje, předsudky a generační postoje
- kde jsem a proč tam jsem, kam chci dojít a co mi v tom brání
- orientace na sebe, na rodinu, na práci, na kariéru
- charakteristika spokojeného pracovníka
- techniky sebekoučinku

#### **Doklady o absolvovaném vzdělávání:**

- Účastníkům kurzu bude vystaveno osvědčení o absolvování akreditovaného vzdělávacího programu.