

PROBUŤ SVÉHO AUTOKOUČE

*Semináře o cestě k tomu,
jaci bychom chtěli být.*

Některé věci jsou těžké jen proto, že si na ně netroufneme. Jan Werich

Představte si, že máte skvělého a moudrého přítele, který Vás nikdy nezradí. Je vždy ochotný Vám pomoci, nikdy Vám nelže a dává pravdivou zpětnou vazbu. Přizpůsobí se jakýmkoli Vaším vrtochům, nikdy nezahořkne a nepotřebuje žádnou odměnu. Je vždy znovu připraven Vám důvěřovat i když Vás zná lépe než Vy sami sebe. A to i když Vy sami sobě důvěřovat přestáváte. Takového přítele můžete objevit sami v sobě. **Bude Vaším autokoučem.**

Semináře vycházejí z prověřených vědeckých poznatků o fungování naší psychiky. Základem je koučink podle neurověd, osobnostní typologie, neurolingvistické programování a další. Součástí seminářů jsou i ukázky tréninků pozornosti, myšlení, emocí a asertivity. Tyto schopnosti nám mohou pomoci k pracovnímu úspěchu i jako prevence. K účinnému autokoučinku jsou potřebné některé znalosti, dovednosti a konkrétní návyky.

Autokouč funguje jako poradce. Dokáže velmi účinně poradit, ale rozhodnutí zůstává na nás. Autokouče nemusíme poslechnout, ale je třeba jej vyslechnout. Někdo mluví o intuici, hlasu svědomí, podvědomí nebo šestém smyslu. Když dáваме najevo, že o žádnou pomoc nestojíme, nikdo nám neporadí. Vyslechnout radu nemusí být příjemné, ale od přítele jsme schopni ji přijmout.

Probuzený autokouč se projevuje vědomě i automaticky. Můžeme mu předat řízení, podobně jako autopilotovi. Hodí se to jak při rutinní práci tak při tvůrčím FLOW procesu. Dá nám energii proti vyhoření, radost ze života a může nastartovat skutečný úspěch. Je to věda, umění nebo trénink? 3 v 1 ...

K probuzení svého autokouče potřebujeme trojí:

- ✓ připravit se na změnu a nevzdávat výzvy, které jsou před námi
- ✓ mít pročištěné komunikační kanály pro autokouče
- ✓ občas svého autokouče poslechnout 😊

Informace o konání seminářů a možnost přihlášení na www.333coaching.cz

Luděk Bouška, 777 243 007